

ساخت بیمارستان فوق تخصصی نور توسط

دفع حضرت آیت الله العظمی سیستانی در قم

دفتر حضرت آیت‌الله العظمی سیستانی ضمن هدیهٔ ۵/۵میلیون‌دلاری به بیماران کرونا، عهده‌مد ساخت یکی از بزرگ‌ترین بیمارستان‌های مدرن کشور در قم شد.
است. به گزارش ایکنه، منابع نزدیک به مرجع می‌گویند، دفتر آیت‌الله العظمی سیستانی ،مرجع عالی جهان تشیع در بوجوه بحران کرونا که جهان هم ویژه مردم ایران را درگیر کرد، دست کم مبلغ ۱/۵میلیون دلار برای کمک به درمان بیماران کرونایی در ایران اهدا کرده است.

به گفته این منابع، دفتر حضرت آیت‌الله العظمی سیستانی در قم، در مشورتی با آن حاجت‌الاسلام و المسلمین مسجدشاه شهرتانی بر عهده دارد، این مبلغ را با اولویت دادن به بیماران کرونایی در قم که در ابتدای بحران کرونا در ایران هسته این بیماری در کشور محسوب می‌شد، اختصاص داد.
با این مبلغ، تجهیزات پزشکی مورد نیاز بیماران کرونایی و با هماهنگی دفتر ایشان وارد کشور شد و در اختیار کادر وزارت بهداشت جمهوری اسلامی ایران و بیماران کرونایی قرار گرفت.

همچنین دفتر حضرت آیت‌الله العظمی سیستانی در قم، در حال ساخت بزرگترین بیمارستان در شهر مقدس قم و یکی از بیمارستان‌های بزرگ در سطح کشور است که پیش‌بینی می‌شود در صورت مساعداات عوامل مختلف درگیر در این پروژه و پیش‌نیرفت مقرر،هماه، قرار اول آن با اولویت بیماران‌های قلب و عروق، دست کم تا ۱۸ماه دیگر واردلایز می‌شود. این بیمارستان با عنوان بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نور؛ با پیش‌بینی ۳۵۰بخت و دارای مرکز جامع سرطان با بخش کامل پزشکی هسته‌ای در زمینی به وسعت ۱۵هزار مترمربع و زیربنای «مختار مرقع در حال ساخت است. طبق طرح، با بر این است که این بیمارستان فوق‌تخصصی یکی از مدرنترین و مجهزترین بیمارستان‌های ایران باشد.

فاطمه معتمد آریا «سفیر سلامت روان» شد

فاطمه معتمد آریا، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون، از سوی انجمن علمی روان‌پزشکان ایران و کرسی یونسکو در آموزش سلامت به عنوان «سفیر سلامت روان» معرفی شد. به گزارش ایرنا، فاطمه معتمد آریا که با کمپین مقابله با افسردگی «حرف می‌زنم» با دو مجموعه علمی روان‌پزشکان ایران و کرسی یونسکو در آموزش سلامت همکاری کرده‌ها، آغاز کرده بود، امروز رسماً به عنوان سفیر سلامت روان معرفی شد.

مردم و سیاستمداران مهم است. فاطمه معتمد آریا هم با انتشار یک ویدیو به اهمیت سلامت روان در کنار سلامت جسمی تأکید کرد. گفت: صدها میلیون در جهان دچار مشکلات روان‌پزشکی هستند اما با آگاهی می‌توان بر این زیان را از دست بدیم، بیچاره‌ایم، این وحشتناک است چون اگر خط و زبان خراب شود، فکر خراب می‌شود.

دایه بیان کرد: همنظور که گفتم توجه سعاد به اناسیت بود بنابراین این را به بحران کنونی به مسئله انسان بی‌توجه باشیم باهمین از و همین روزها مردم به مردم به کمک کنند. اصلا انسان‌گرایی بخشی از مکتبی است که سعادنی نمانده است. به کارهای علمی که بسیاری از آنها کار خیر است. هرکسی که بر این قصه‌ها را فقط بخواند، تقریباً ۸-۷سال از زندگی‌اش معنا پیدا

سری‌پرست پژوهشکده آموزش و پرورش روستایی، عشایری و چند زبانه پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش ضمن مردوی بر وضیت آموزش در ایام کرونایی و اعلام نتایج پژوهشی پیرامون آموزش در مناطق روستایی و عشایری گفت: با عنایت به کلیف اولیای دانش آموزان عشایر باید هرچه سریع‌تر کنی این مدارس رونق شود. از ستاد ملی کرونا می‌خواهیم نظر به جمعیت کم دانش‌های عشایری، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی مجوز برگزاری کلاس‌های

عشایری و کلاس‌های کم جمعیت روستایی صادر شود. در شکل‌زادتری در گفتگو با ایسنا، گفت: باوجوداینکه آموزش مجازی از طریق دانش‌تلویزیونی، شبکه‌شاد و دیگر شبکه‌های پیام رسان در شرایط فعلی با چالش‌های روبرو است و عملیاتی کردن موفق آن موضوع به آموزش و رزسات‌های مختلفی را می‌طلبد، در عین حال، شرایط آن در مناطق برخوردار شهری و مناطق کم برخوردار به ویژه در مناطق روستایی، عشایری و مرزی متفاوت است.

کاترلی افروز، این موضوع به اصل عدالت آموزشی و آموزش برای همگان را مطرح کرد و می‌گوید: همچنین به عدم نظارت کافی بر فضای مجازی و پایین بودن سطح سواد و مهارت دیجیتال دانش آموزان به ویژه در مناطق عشایری، امکان آسیب‌هایی نیز بر آنان وارد شود. وی با بیان اینکه در شرایط فعلی، آموزش مجازی از طریق شبکه‌محور دانش‌تلویزیونی، شبکه‌شاد و دیگر پیام‌رسان‌ها در حال انجام است اظهار کرد: ما به پژوهشگاه پژوهشی انجام دادیم که نشان می‌دهد که آموزش در مناطق روستایی و عشایری در این شرایط با چالش‌های بسیار جدی روبروست و اگر این روند ادامه یابد، احتمال ترک تحصیلی و افزایش نرخ بی‌سوادی در این مناطق

جایانته‌۹۳ن در دیگر از هموطنان عزیز، هشدارنسبت به اطلاعات غلط پیرامون کنترل کرونا در کشور و نگرانی از افزایش سفرهای بین‌استانی، به‌دوازکشلی سمنها،نگرانی سازمان بهداشت جهانی از شیوع کرونا در آفریقا،آمریکای مرکزی و جنوبی،نامه رئیس سازمان نظام پزشکی به رئیس جمهوری و نگرانی از آسیب بیماران غیر کرونایی از مهم ترین اخبار کرونا در روز گذشته است.

مشروح این اخبار را می‌خوانیم. سخنگوی وزارت بهداشت با اشاره به به‌په‌روی و ترخیص ۶هزار و ۵۶۴بیمار کووید ۱۹در کشور از شناسایی ۱۱۸۸بیمار جدید که گزارش شد.

آخرین آمارهای کرونا در کشور گفت:۳۴گذاشته تاظهر دیروز قطع آردیهشت بر اساس معیارهای نظامی تشخیصی ۱۱۹۸بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹در کشور شناسایی شد و ۱۹هزار و ۱۹۴تر رسید.

به گفتف و به متاسفانه ۱۳بیمار کووید۱۹بیمار جان خود را از دست دادند و مجموع جان‌باختگان این بیماری در کشور ۵۵۷۲۷تر رسید. همچنین وزارت بهداشت وضعیت شش‌بدین این بیماری تحت مراقبت در دارند و در عین حال تا کنون ۱۹۷هزار و ۱۹۷بیمار تشخیص گرفته‌شده در کشور انجام شده‌است. وی در ادامه گفت:موارد شناسایی شده سوادنی بیشتر از موارد بستری تشخیص‌داده شده‌است. به این ترتیب موارد ابتدای جدید شناسایی شده، حال عمومی به‌ترری داشته اند . وی تأکید کرد:اگرچه در حال حاضر هیچ استانی در وضعیت قرمز این بیماری نیست اما هشتدارای باقی، وضعیت به هیچ عنوان عادی نیست و فاصله گذاری اجتماعی حتماً باید از سوسوی مردم رعایت شود.

پام های غلط رنگر در فراهیون این را هم گفت: خوشبختانه یافته و ترخیص شده اند. سخنگوی وزارت بهداشت همچنین وضعیت شش‌بدین این بیماری تحت مراقبت در دارند و در عین حال تا کنون ۱۹۷هزار و ۱۹۷بیمار تشخیص گرفته‌شده در کشور انجام شده‌است. وی در ادامه گفت:موارد شناسایی شده سوادنی بیشتر از موارد بستری تشخیص‌داده شده‌است. به این ترتیب موارد ابتدای جدید شناسایی شده، حال عمومی به‌ترری داشته اند . وی تأکید کرد:اگرچه در حال حاضر هیچ استانی در وضعیت قرمز این بیماری نیست اما هشتدارای باقی، وضعیت به هیچ عنوان عادی نیست و فاصله گذاری اجتماعی حتماً باید از سوسوی مردم رعایت شود.

رسانه های غلط رنگر در فراهیون این را هم گفت: خوشبختانه یافته و ترخیص شده اند. سخنگوی وزارت بهداشت همچنین وضعیت شش‌بدین این بیماری تحت مراقبت در دارند و در عین حال تا کنون ۱۹۷هزار و ۱۹۷بیمار تشخیص گرفته‌شده در کشور انجام شده‌است. وی در ادامه گفت:موارد شناسایی شده سوادنی بیشتر از موارد بستری تشخیص‌داده شده‌است. به این ترتیب موارد ابتدای جدید شناسایی شده، حال عمومی به‌ترری داشته اند . وی تأکید کرد:اگرچه در حال حاضر هیچ استانی در وضعیت قرمز این بیماری نیست اما هشتدارای باقی، وضعیت به هیچ عنوان عادی نیست و فاصله گذاری اجتماعی حتماً باید از سوسوی مردم رعایت شود.

رسانه های غلط رنگر در فراهیون این را هم گفت: خوشبختانه یافته و ترخیص شده اند. سخنگوی وزارت بهداشت همچنین وضعیت شش‌بدین این بیماری تحت مراقبت در دارند و در عین حال تا کنون ۱۹۷هزار و ۱۹۷بیمار تشخیص گرفته‌شده در کشور انجام شده‌است. وی در ادامه گفت:موارد شناسایی شده سوادنی بیشتر از موارد بستری تشخیص‌داده شده‌است. به این ترتیب موارد ابتدای جدید شناسایی شده، حال عمومی به‌ترری داشته اند . وی تأکید کرد:اگرچه در حال حاضر هیچ استانی در وضعیت قرمز این بیماری نیست اما هشتدارای باقی، وضعیت به هیچ عنوان عادی نیست و فاصله گذاری اجتماعی حتماً باید از سوسوی مردم رعایت شود.

رسانه های غلط رنگر در فراهیون این را هم گفت: خوشبختانه یافته و ترخیص شده اند. سخنگوی وزارت بهداشت همچنین وضعیت شش‌بدین این بیماری تحت مراقبت در دارند و در عین حال تا کنون ۱۹۷هزار و ۱۹۷بیمار تشخیص گرفته‌شده در کشور انجام شده‌است. وی در ادامه گفت:موارد شناسایی شده سوادنی بیشتر از موارد بستری تشخیص‌داده شده‌است. به این ترتیب موارد ابتدای جدید شناسایی شده، حال عمومی به‌ترری داشته اند . وی تأکید کرد:اگرچه در حال حاضر هیچ استانی در وضعیت قرمز این بیماری نیست اما هشتدارای باقی، وضعیت به هیچ عنوان عادی نیست و فاصله گذاری اجتماعی حتماً باید از سوسوی مردم رعایت شود.

معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به برنامه آموزش مجازی در زمان بحران کرونا در برگزاری امتحانات دستیاری در اواخر شهریورماه به صورت متمرکز خبر داد. به گزارش مهر، دکتر علی مقاطیری نژاد با اشاره به برنامه ریزی برای بازگشایی دانشگاه‌ها بعد از ماه مبارک رمضان در خردادماه افزود: برنامه ریزی لازم برای شروع مجدد و بازگشایی دانشگاه‌ها با هماهنگی وزارت بهداشت در حال انجام است و امتحانات دستیاری در اواخر شهریورماه به صورت متمرکز برگزار می‌شود. مقاطیری نژاد خاطرنشان کرد : در حال حاضر نظر به شرایط الزام و هماهنگی معاونت دانشجویی دانشگاه برخی از دانشجویان در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری شروع به فعالیت کرده‌اند.

استاد ادبیات فارسی: عطار از ظرفیت‌های اخلاقی برای معنادهی به زندگی استفاده می‌کند

سومین و چهارمین شب از مجموعه نت‌کپ‌های یونسکوکی‌شماره۴اسوم اردیبهشت ۱۳۹۹در تهران برگزار شد. به‌طور زنده با حضور اصغر عدلی در شب سوم، و همچنین مهدی مجتبی‌شماره۴ پنجمین شب در شب چهارم برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، اصغر دایه، استاد فلسفه اسلامی و ادبیات، در برنامه شب سوم گفت: همه عاشق سعدی هستند آنهایی که موضوع اثر او انکار می‌کنند مطمئن باشید آثار او را نخوانده‌اند.

وی‌سبا بیان اینکه مردم ما با اهرمین نیکانه، نسبت‌درباره توجه سعدی به انسانیت گفت: سعدی به انسانیت توجه کرده و به این موضوع فکر کرده‌وقت این نیست که درباره نگویید بلکه باید از انسانیت شعر و سخن بگویید.

استاد ادبیات تصریح کرد: باید بگویم، این مغول به بسیاری رسید ولی در خراسان خوش‌رنگ‌های شیراز که باعث شد مردم شهرهای دیگر به لحاظ روانی دچار مشکل شوند این نشان است.ی‌دهد که همواره مسئله انسانیت وجود داشته است. دایه توضیح داد: سعدی به این موضوع داشت که باید نقد از بالا به پایین و از پایین به بالا داشته باشیم یعنی ما در عنوان هم سیستم حاکم را مورد انتقاد قرار بدهد و اصلاح کند یعنی به نقد قدرت پرداخت و چنین نقد به افراد در رفتارهایشان تذکر بدهد. البته او معتقد بود که شادی لزماً زندگی افراد است تا آنکه آنها را زینت‌های برآی طایفه برآورند نیاز عاطفی آنهاست.ی‌دهد که شادی هم جزوی از بود. از همین رو در آن دوران نقشی موسیقی را به دلیل دینی بودن جامعه، شعر ایفا می‌کرد.

این استاد دانشگاه در بخش دیگر از صحبت‌هایش اظهار کرد: ما از فرهنگ خودمان غافل شده‌ایم. مثلاً می‌بینیم که برخی در هر جمله‌ای که می‌کنند، یک کلمه انگلیسی به کار می‌برند در حالی که به آنها کلمه فارسی می‌تواند با میراث کهنه برخورد کرد. یکی اینکه آنها را زینت‌های برآی طایفه افتخاراتمان بدانیم. اگر پرسیدند اینها به چه دردی می‌خورند، بگوئیم اینها خیلی ارزشمند هستند، مثل اشیاء عتیقه‌موزه که میل‌ردها ارزش دارند. اما آیا واقعاً به درد هم می‌خورند؟ آیا ادبیات، به درد امروز ما نمی‌خورد؟ آیا عطار عتیقه فرهنگ ماست یا به درد امروز ما هم می‌خورد؟ نظر من این است که اگر شخصی بزرگی به درد امروز نخورد، تقریباً هیچوقت به درد نمی‌خورد. از همین رو باید از منش و حرف‌های این بزرگان برای درمان دردهای انسان جهان امروز استفاده کرد که یکی از آنها همین معنادن به زندگی است.

افروز، داور آموزشی در معاندن به زندگی سه رهیافت دارد: اولین مسأله و رهیافت، رهیافت فرمی است. می‌دانید در فارسی چهل هزار قافیه که بسیاری از آنها کار خیر است. هرکسی که بر این قصه‌ها را فقط بخواند، تقریباً ۸-۷سال از زندگی‌اش معنا پیدا

سری‌پرست پژوهشکده آموزش و پرورش روستایی، عشایری و چند زبانه پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش ضمن مردوی بر وضیت آموزش در ایام کرونایی و اعلام نتایج پژوهشی پیرامون آموزش در مناطق روستایی و عشایری گفت: با عنایت به کلیف اولیای دانش آموزان عشایر باید هرچه سریع‌تر کنی این مدارس رونق شود. از ستاد ملی کرونا می‌خواهیم نظر به جمعیت کم دانش‌های عشایری، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی مجوز برگزاری کلاس‌های

عشایری و کلاس‌های کم جمعیت روستایی صادر شود. در شکل‌زادتری در گفتگو با ایسنا، گفت: باوجوداینکه آموزش مجازی از طریق دانش‌تلویزیونی، شبکه‌شاد و دیگر شبکه‌های پیام رسان در شرایط فعلی با چالش‌های روبرو است و عملیاتی کردن موفق آن موضوع به آموزش و رزسات‌های مختلفی را می‌طلبد، در عین حال، شرایط آن در مناطق برخوردار شهری و مناطق کم برخوردار به ویژه در مناطق روستایی، عشایری و مرزی متفاوت است. کاترلی افروز، این موضوع به اصل عدالت آموزشی و آموزش برای همگان را مطرح کرد و می‌گوید: همچنین به عدم نظارت کافی بر فضای مجازی و پایین بودن سطح سواد و مهارت دیجیتال دانش آموزان به ویژه در مناطق عشایری، امکان آسیب‌هایی نیز بر آنان وارد شود. وی با بیان اینکه در شرایط فعلی، آموزش مجازی از طریق شبکه‌محور دانش‌تلویزیونی، شبکه‌شاد و دیگر پیام‌رسان‌ها در حال انجام است اظهار کرد: ما به پژوهشگاه پژوهشی انجام دادیم که نشان می‌دهد که آموزش در مناطق روستایی و عشایری در این شرایط با چالش‌های بسیار جدی روبروست و اگر این روند ادامه یابد، احتمال ترک تحصیلی و افزایش نرخ بی‌سوادی در این مناطق

جایانته‌۹۳ن در دیگر از هموطنان عزیز، هشدارنسبت به اطلاعات غلط پیرامون کنترل کرونا در کشور و نگرانی از افزایش سفرهای بین‌استانی، به‌دوازکشلی سمنها،نگرانی سازمان بهداشت جهانی از شیوع کرونا در آفریقا،آمریکای مرکزی و جنوبی،نامه رئیس سازمان نظام پزشکی به رئیس جمهوری و نگرانی از آسیب بیماران غیر کرونایی از مهم ترین اخبار کرونا در روز گذشته است.

مشروح این اخبار را می‌خوانیم. سخنگوی وزارت بهداشت با اشاره به به‌په‌روی و ترخیص ۶هزار و ۵۶۴بیمار کووید ۱۹در کشور از شناسایی ۱۱۸۸بیمار جدید که گزارش شد.

آخرین آمارهای کرونا در کشور گفت:۳۴گذاشته تاظهر دیروز قطع آردیهشت بر اساس معیارهای نظامی تشخیصی ۱۱۹۸بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹در کشور شناسایی شد و ۱۹هزار و ۱۹۴تر رسید.

به گفتف و به متاسفانه ۱۳بیمار کووید۱۹بیمار جان خود را از دست دادند و مجموع جان‌باختگان این بیماری در کشور ۵۵۷۲۷تر رسید. همچنین وزارت بهداشت وضعیت شش‌بدین این بیماری تحت مراقبت در دارند و در عین حال تا کنون ۱۹۷هزار و ۱۹۷بیمار تشخیص گرفته‌شده در کشور انجام شده‌است. وی در ادامه گفت:موارد شناسایی شده سوادنی بیشتر از موارد بستری تشخیص‌داده شده‌است. به این ترتیب موارد ابتدای جدید شناسایی شده، حال عمومی به‌ترری داشته اند . وی تأکید کرد:اگرچه در حال حاضر هیچ استانی در وضعیت قرمز این بیماری نیست اما هشتدارای باقی، وضعیت به هیچ عنوان عادی نیست و فاصله گذاری اجتماعی حتماً باید از سوسوی مردم رعایت شود.

رسانه های غلط رنگر در فراهیون این را هم گفت: خوشبختانه یافته و ترخیص شده اند. سخنگوی وزارت بهداشت همچنین وضعیت شش‌بدین این بیماری تحت مراقبت در دارند و در عین حال تا کنون ۱۹۷هزار و ۱۹۷بیمار تشخیص گرفته‌شده در کشور انجام شده‌است. وی در ادامه گفت:موارد شناسایی شده سوادنی بیشتر از موارد بستری تشخیص‌داده شده‌است. به این ترتیب موارد ابتدای جدید شناسایی شده، حال عمومی به‌ترری داشته اند . وی تأکید کرد:اگرچه در حال حاضر هیچ استانی در وضعیت قرمز این بیماری نیست اما هشتدارای باقی، وضعیت به هیچ عنوان عادی نیست و فاصله گذاری اجتماعی حتماً باید از سوسوی مردم رعایت شود.

اخبار داخلی



دکتر مهدی مجتبی

می‌کند. مسأله دوم، محتوای این قصه‌هاست که خداندونگار «چگونه گفتن» استست درواقع او به جنگ «چگونه گفتن» رفته و موفق هم شده است. وی در پایان با اشاره به لزوم آموزش گفت: ما باید بحث آموزش را جدی بگیریم. اگر از کودکی موضوعات و اشعار را به کودکان یاد بدهم، آنها به سرعت یاد می‌گیرند. باید بگوئیم درد این نیست که ما وزن را از دست داده‌ایم و این است که ما روش زندگی را گم کرده‌ایم.

در نت‌کپ چهارم که پنجمین شب، ۴ اردیبهشت‌۱۳۹۹در تهران برگزار شد، به عنوان «عطار» و معنای زندگی با حضور دکتر مهدی مجتبی، استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه زنجان برگزار شد. این استاد درباره معنای زندگی در نگاه عطار عنوان کرد: ما در مورد معنای زندگی می‌توانیم دو نگره را مطرح کنیم: اولی اینکه بگوئیم معنای زندگی امری مدون است و در قدیم بحث‌های زیادی در این باره شده است. زان حیوانات بحثی وجود نداشت، در نگاه دوم این مباحث علمی‌رغم اینکه صورت‌های تازه‌ای پیدا می‌کند، همیشه مطرح بوده و بر همین مبنا، باید گفت می‌تواند دو گونه با میراث کهنه برخورد کرد. یکی اینکه آنها را زینت‌های برآی طایفه افتخاراتمان بدانیم. اگر پرسیدند اینها به چه دردی می‌خورند، بگوئیم اینها خیلی ارزشمند هستند، مثل اشیاء عتیقه‌موزه که میل‌ردها ارزش دارند. اما آیا واقعاً به درد هم می‌خورند؟ آیا ادبیات، به درد امروز ما نمی‌خورد؟ آیا عطار عتیقه فرهنگ ماست یا به درد امروز ما هم می‌خورد؟ نظر من این است که اگر شخصی بزرگی به درد امروز نخورد، تقریباً هیچوقت به درد نمی‌خورد. از همین رو باید از منش و حرف‌های این بزرگان برای درمان دردهای انسان جهان امروز استفاده کرد که یکی از آنها همین معنادن به زندگی است.

افروز، داور آموزشی در معاندن به زندگی سه رهیافت دارد: اولین مسأله و رهیافت، رهیافت فرمی است. می‌دانید در فارسی چهل هزار قافیه که بسیاری از آنها کار خیر است. هرکسی که بر این قصه‌ها را فقط بخواند، تقریباً ۸-۷سال از زندگی‌اش معنا پیدا

خواست برای باز گشایی مدارس عشایری و روستایی

سری‌پرست پژوهشکده آموزش و پرورش روستایی، عشایری و چند زبانه پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش ضمن مردوی بر وضیت آموزش در ایام کرونایی و اعلام نتایج پژوهشی پیرامون آموزش در مناطق روستایی و عشایری گفت: با عنایت به کلیف اولیای دانش آموزان عشایر باید هرچه سریع‌تر کنی این مدارس رونق شود. از ستاد ملی کرونا می‌خواهیم نظر به جمعیت کم دانش‌های عشایری، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی مجوز برگزاری کلاس‌های

عشایری و کلاس‌های کم جمعیت روستایی صادر شود. در شکل‌زادتری در گفتگو با ایسنا، گفت: باوجوداینکه آموزش مجازی از طریق دانش‌تلویزیونی، شبکه‌شاد و دیگر شبکه‌های پیام رسان در شرایط فعلی با چالش‌های روبرو است و عملیاتی کردن موفق آن موضوع به آموزش و رزسات‌های مختلفی را می‌طلبد، در عین حال، شرایط آن در مناطق برخوردار شهری و مناطق کم برخوردار به ویژه در مناطق روستایی، عشایری و مرزی متفاوت است. کاترلی افروز، این موضوع به اصل عدالت آموزشی و آموزش برای همگان را مطرح کرد و می‌گوید: همچنین به عدم نظارت کافی بر فضای مجازی و پایین بودن سطح سواد و مهارت دیجیتال دانش آموزان به ویژه در مناطق عشایری، امکان آسیب‌هایی نیز بر آنان وارد شود. وی با بیان اینکه در شرایط فعلی، آموزش مجازی از طریق شبکه‌محور دانش‌تلویزیونی، شبکه‌شاد و دیگر پیام‌رسان‌ها در حال انجام است اظهار کرد: ما به پژوهشگاه پژوهشی انجام دادیم که نشان می‌دهد که آموزش در مناطق روستایی و عشایری در این شرایط با چالش‌های بسیار جدی روبروست و اگر این روند ادامه یابد، احتمال ترک تحصیلی و افزایش نرخ بی‌سوادی در این مناطق

وی‌انده داد: شرایط مناطق مرزی نیز متفاوت است؛ در مناطق مرزی به دلیل تداخل امواج با تلویزیون کنترل همسایه، موضوع دوازنگی، عدم تسلط والدین و حتی برخی از دانش آموزان به زبان فارسی بر مشکلات می‌افزاید. با توجه به کم‌آمر بازآمده از تحصیل در مناطق روستایی و عشایری یکی از معضلات هم آموزش و پرورش بوده و در سطح جهان هم سابقه دارد، شیوع ویروس کرونا تعطیلی مدارس، احتمال افزایش این نرخ را خواهد داشت. کاترلی با بیان اینکه میزان اشتغال در شبکه‌های اینترنتی از طریق پیام رسان‌ها و ارائه آموزش از طریق گروه‌ها و کانال‌های که این منظور ایجاد شده‌اند، نشان داد که درصده قابل توجهی از دانش آموزان مناطق روستایی و عشایری هم‌زمان به اینترنت مناسب، گوشی هوشمند یا رایانه و لب تاب دسترسی ندارند، گفت: در شرایط اقتصادی فعلی، خواهد بود که فراموش روستایی و عشایری توان مالی خرید ملزومات این کار را نداشته.

ریشه‌کن شده است. به گزارش ایرنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، علیرضا زالی ضمن ابراز نگرانی از افزایش میان‌تارده و سفرهای بین‌استانی برای ورود ایجاد نگرانی در آفریقا،آمریکای مرکزی و جنوبی،نامه رئیس سازمان نظام پزشکی به رئیس جمهوری و نگرانی از آسیب بیماران غیر کرونایی از مهم ترین اخبار کرونا در روز گذشته است. مشروح این اخبار را می‌خوانیم. سخنگوی وزارت بهداشت با اشاره به به‌په‌روی و ترخیص ۶هزار و ۵۶۴بیمار کووید ۱۹در کشور از شناسایی ۱۱۸۸بیمار جدید که گزارش شد.

آخرین آمارهای کرونا در کشور گفت:۳۴گذاشته تاظهر دیروز قطع آردیهشت بر اساس معیارهای نظامی تشخیصی ۱۱۹۸بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹در کشور شناسایی شد و ۱۹هزار و ۱۹۴تر رسید.

به گفتف و به متاسفانه ۱۳بیمار کووید۱۹بیمار جان خود را از دست دادند و مجموع جان‌باختگان این بیماری در کشور ۵۵۷۲۷تر رسید. همچنین وزارت بهداشت وضعیت شش‌بدین این بیماری تحت مراقبت در دارند و در عین حال تا کنون ۱۹۷هزار و ۱۹۷بیمار تشخیص گرفته‌شده در کشور انجام شده‌است. وی در ادامه گفت:موارد شناسایی شده سوادنی بیشتر از موارد بستری تشخیص‌داده شده‌است. به این ترتیب موارد ابتدای جدید شناسایی شده، حال عمومی به‌ترری داشته اند . وی تأکید کرد:اگرچه در حال حاضر هیچ استانی در وضعیت قرمز این بیماری نیست اما هشتدارای باقی، وضعیت به هیچ عنوان عادی نیست و فاصله گذاری اجتماعی حتماً باید از سوسوی مردم رعایت شود.

رسانه های غلط رنگر در فراهیون این را هم گفت: خوشبختانه یافته و ترخیص شده اند. سخنگوی وزارت بهداشت همچنین وضعیت شش‌بدین این بیماری تحت مراقبت در دارند و در عین حال تا کنون ۱۹۷هزار و ۱۹۷بیمار تشخیص گرفته‌شده در کشور انجام شده‌است. وی در ادامه گفت:موارد شناسایی شده سوادنی بیشتر از موارد بستری تشخیص‌داده شده‌است. به این ترتیب موارد ابتدای جدید شناسایی شده، حال عمومی به‌ترری داشته اند . وی تأکید کرد:اگرچه در حال حاضر هیچ استانی در وضعیت قرمز این بیماری نیست اما هشتدارای باقی، وضعیت به هیچ عنوان عادی نیست و فاصله گذاری اجتماعی حتماً باید از سوسوی مردم رعایت شود.

معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به برنامه آموزش مجازی در زمان بحران کرونا در برگزاری امتحانات دستیاری در اواخر شهریورماه به صورت متمرکز خبر داد.

استاد ادبیات فارسی: عطار از ظرفیت‌های اخلاقی برای معنادهی به زندگی استفاده می‌کند

پیشنهاد تشکیل ستاد علم و فن آوری برای مقابله با کرونا

را شکل می‌دهد، نفس و روح ماست. جامعه هم یک روح جمعی دارد و یک جسد جمعی. به‌طوریکه در آن روح متعالی، یعنی چیزهایی مثل عشق، ایثار و محبت، در آن می‌رود، فقط جسد و زشتی است. جهان هم یک جسد دارد که این تیرگی خاکی استست و یک روح دارد که حق‌تعالی است. بسته به اینکه ما رو جسد انسانی، جسد اجتماعی یا وجودی متمرکز باشیم یا روی روح فردی، اجتماعی و جهانی، به زندگی خود معنا می‌دهیم.

وی افزود: از همین‌جاست که معنا تولید می‌شود، من از پیش، معنایی ندارم، معنا را در یک فرایند آراء که استمن‌را اسلو، که می‌گذارند به‌دست می‌آورم. در نگاه عطار، بسته به اینکه شما از کجا شروع می‌کنید و به کجا می‌خواهید برسید، موضوعات خواهی شد. یعنی معنا هم تمام‌شده‌ای نیست. در نظر عطار، هیچ سالکی عطار، هر کلام بخشی از یک طرح کلان هستند. شگردی در ارتباط با فرم و محتوا هم ایجاد دادیم. مسأله سوم است. عطار بیان حرفش را طوری بزند که خواص و عوام هم بفهمند و به‌پسندند. به همین خاطر کسی که با عطار آشنا می‌شود باید در نظر داشته باشد که با یک حلقه هفت‌گانه روبرو است که وسطش عطار ایستاده است. ما نمی‌توانیم بگوئیم منطق الطیر فیه‌مدیه‌ایم. بدون اینکه کسی سایر آثار عطار را مطالعه‌ایم.

وی درباره مفاهیمی که به داد انسان امروز می‌رسد گفت: یکی از شگردهایی که عطار از رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را نجات می‌دهند. عطار تنهایی را به خوبی درک کرد. او در جست‌های را در دلیل حرف‌هایش رشتی نداشت سرچا خیلی از مسائل برود، اما برای معاندن دیگر کتاب‌ها در این حیوانات است. در اکثر حکایات عطار، همه چیز مطرح می‌شود: از کوچکترین مشکلات روحی انسان تا بزرگترین آنها. دکتر زربین کوب می‌گوید عطار صدای بخش‌های متعزز جامعه است. یعنی همه کسانی که طوری با هستی درگیرند، خود را ن

اطلاعات

متفکران مکتب های مختلف فکری شاخص‌های مختلفی را برای نظم‌پساکروناایی متصور هستند که از موضوعاتی چون رابطه متقابل دولت – ملت تا جنگ اتمی متغیر است. به گزارش خبرگزاری مهر، شیوع ویروس کرونا و چگونگی توانایی دولت‌ها در مواجهه با آن از یک سو بحث کارآمدی نظام‌های سیاسی و از سوی دیگر گذار از نظم کنونی به نظم پساکروناایی را بر سر زبان‌ها انداخته است.اکثر متفکران بر این نکته متمرکز بوده‌اند که در نتیجه شیوع ویروس کرونا ما با نظامی در آینده هستیم که قبل از شیوع کرونا شاهد آن نبودیم. در این میان چهاره شیوع شاخصی چون «هنری کیسینجر» از منظر یک رئالیست، «نوام چامسکی» دانشمند چپ‌گرا؛ «فرانسیس فوکویاما» دانشمند لیبرال؛ «جویدیت باتر» اندیشمند فمینیست به بررسی صرح و ضمنی نظم پساکروناایی پرداخته‌اند.فوکویاما

در مطلبی در آتلانتیک به بررسی نوع واکنش نظام‌های اقتدارگرا و دموکراتیک در چگونگی مواجهه با ویروس کرونا پرداخته است. وی معتقد است در مواجهه با بیماری‌های اقتدارگسرا ابتدا جلوی جریان آزاد اطلاعات را گرفت و این تأخیر در واکنش و تشدید بیماری دامن زد. این موضوع البته بر اساس واقعیت‌های موجود توسط برخی کشورها جهان نیز مطرح شد.

البته فوکویاما وضیعت دولت‌های دموکراتیک را نیز در مواجهه با کرونا چندان مطلوب نمی‌داند و می‌گوید: «روپا اکنون بیش از چین متحمل بار این بیماری است و تعداد کشته‌های ایتالیا بیش از کشته‌های چین است. این بدان معناست که بسیاری از رهبران دموکراسی به مانند چین احساس کردند که باید خطرات این بیماری همه‌گیر را کمتر از آنچه هست نشان دهند تا بدین طریق هم از اعتبارگسرا ابتدا جلوی جریان آزاد اطلاعات را گرفت و این تأخیر در واکنش و تشدید بیماری دامن زد. این موضوع البته بر اساس واقعیت‌های موجود توسط برخی کشورها جهان نیز مطرح شد.

آگهی مناقصه شرکت کشپران جنوب-خط ایران (سهامی عام)

در نظر دار د تأمین سروریس آیاب و ذهب کارکنان خود را از شهر بندرعباس، ر ستهای ایسبن، تازیان، و کنارو به اسکله شهید رجایی و بالعکس از طریق مناقصه به شرکت‌های واجد شرایط اگذا ر نماید. لذا قاعمدان می‌توانند به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه و کسب اطلاعات از تاریخ ۰۷/۰۲/۹۹ لغایت ۰۲/۰۲/۹۹ با شماره همراه ۰۹۱۷۳۳۱۹۹۷۰ آقای خاتقی تماس حاصل نمایند.

«آگهی مناقصه عمومی

موضوع: اجاره ۵ دستگاه خودرو سواری

میزبانان عمومی غیردولتی در نظر دارد ۵ دستگاه خودرو سواری و وانت با راننده به شرح زیر برای مناقصه عمومی دو مرحله (طبق درخواست مناقصه عمومی دو مرحله) در نظر گرفته می باشد. کلیه شرایط و ضوابط این آگهی را می توانید از سایت www.adiran.ir مشاهده نمایید. کلیه اسناد و مدارک مربوط به این مناقصه تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد. مهلت ثبت نام و دریافت مدارک تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۵ ساعت ۱۷:۰۰ به وقت تهران در دسترس می باشد.

اطلاعات

عوامل سقوط انسان

آیت‌الله‌العلّمی حسین مظاهری

آرزوی بی‌جا

اگر کسی بدون تلاش و کوشش آخرت بخواده، به آن دست پیدا نمی‌کند. این طرز تفکر که انسان بدون تلاش و عمل صالح به بهشت می‌رسد، یکی از مَهرهای بزرگ شیطان است.

او بعد از رانده شدن، گفت: خدایا، من به خاطر این انسان‌ها گمراه شدم؛ پس، از آنها انتقام می‌گیرم و از هر راهی که بشود، منحرفشان می‌کنم.

برای فریب آدمیان از چهار طرف می‌آیم: از چپ، از راست، از جلو و عقب، سر راهشان می‌شینم و با وسوسه، بلودشان می‌سازم و بعد از این، اکثرشان گمراه و جهنمی هستند:

لا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ، (اعراف، ۱۷:۱۶).

حضرت امام باقر^(ع) می‌فرماید: این که شیطان از طرف چپ می‌آید، یعنی از راه گناه پیش می‌آید و وسوسه در گناه باعث می‌شود که انسان گناه کند؛ از طرف جلو می‌آید، یعنی اهل آخرت را به غفلت می‌اندازد و نمی‌گذارد که انسان به فکر آخرت باشد؛ از عقب می‌آید، یعنی دنیا را در چشم انسان جلوه می‌دهد و هم و غم او دنیا می‌شود.

از طرف راست می‌آید، معنایش این است که از راه عبادت می‌آید. به انسان تلقین می‌کند که خداوند او را بدون عمل صالح در روز قیامت می‌آمرزد؛ فرد نه نماز دارد، نه روزه، نه رابطه با خدا، نه خدمت به خلق، نه متابعت از قرآن و نه متابعت از ولایت، اما آرزو دارد که بعد از مردن در وسط بهشت باشد؛ به این آمید، «رجای حَقْم» می‌گویند، یعنی این آدم فریب‌خوردهٔ شیطان است. مواظب باشید شیطان از راه عبادت شما را فریب ندهد.

امام رضا^(ع) برادری داشت که رفقای اید منحرفش کرده بودند. در جلسه‌ای که امام در آن حضور داشت، این برادر مبتی می‌کرد و می‌گفت: من از نسل پیغمبرم، حضرت زهرا ما را شفاعت می‌کند! ما امتیاز داریم و بهشتی می‌شویم...
حضرت رضا^(ع) فرمود: اگر چنین که می‌گوی باشید، پدرم موسی بن جعفر^(ع) زیان کرده است؛ برای اینکه کارش عبادت بود و تا آنجا که می‌توانست، با خدا تا آنجا که می‌توانست، با مردم رابطه داشت و عمرش را وقف عبادت کرده بود و حتی در زندان آن‌همه عبادت داشت و رقتن به زندان برای خاطر دین و برای خاطر همین عبادت بوده؛ اگر تو و موسی بن جعفر هر دو بهشتی هستید، پس او درست رفتار نکرد!

نمی‌شود که ائمهٔ طاهری^(ع) آن‌همه عبادت و آن‌همه خدمت به دین و خدمت به مردم بکنند و جانشان را فدا کنند، ولی پرواانشان هیچ کاری نکنند و تنها امید شفاعت داشته باشند! معلوم است که شَقَم است و درست نیست انسان باید برای آخرت تلاش و کوشش بکند تا رحمت خداوند و شفاعت اهل‌بیت برایش نتیجه‌بخش باشد. شفاعت اهل‌بیت^(ع)! حتی شامل حال انسان می‌شود؟ آن‌وقت‌کی که راه و مسیر او، راه و مسیر اهل‌بیت باشد. کسی می‌خواهد به مشهد برود و در حالی که کاروان حرکت کرده، او در خانه بماند و بگوید: «اِنَّ‌شاءالله ما هم می‌رسیم!» معلوم است که این رفتار احمقانه است. اگر می‌خواهی با کاروان به مشهد بروی، باید مقلدات سفر را فراهم کنی!

ادامه دارد

بشارت به اهل اشارت

دکتر احمد مهدوی دامغانی

مقصود این حقیر از «اهل اشارت»، آن خواندندگان ارجمندی است که با «زبور آل محمد علیه‌السلام»، یعنی صحیفهٔ مبارکهٔ سجّادهٔ مانوس‌اند و از برکات آن مستفیض و به ثواب تلاوت آن مآجورند.

و آن بشارت‌را این است که مخطوطهٔ نفیسی که به شماره عمومی ۱۳۴۵ در کتابخانه مقدس آستان قدس رضوی^(ع) مشخص شده است، بزودی به همت و زحمت استاد دکتر اکبر ایرانی (دامت افاتاه) مدیر فاضل و دانشمند بنیاد میراث مکتوب^(و) و با مقدمهٔ جامع و معرفی اجزای آن مخطوطه ان‌شاءالله منتشر خواهد شد و

به رؤیت و نظر علاقه‌مندان به صحیفه مبارکه خواهد رسید. این مخطوطه که حاوی یکصد و دو ورق است و در رسد. طی سالهای ۴۱۶ تا ۴۲۹ نوشته شده است، مشتمل بر چند کتاب و رساله بسیار سوسمند و مفید است. ولی آنچه از همه آن کتابها و رسالات مهمتر و قابل توجه‌تر است، بخش دوم آن مجموعه است که از ورق ۳۹ تا صفحه اول ورق ۷۸ آن اشغال کرده است و بدین عنوان است:

این کتابی است که در بارندۀ دعاهائی است که علی بن الحسین جدّ جعفر بن محمد الصادق اَبی‌علی رحمه اله علیه گفته است و از آن رو که دعاهای بسیار خوبی در آن است، آن را «الکامل» نامیده‌اند و اصل آن متعلق است به اَبی‌علی الحسین بن ابراهیم بن محمد اَبی‌الهی الهیمنی که خدای خوشبختش فرماید:

و خاتمۀ این کتاب چنین است: «پایان یافت دعاهائی که از زین‌العابدین و نوهٔ سَید همگی خلائق، علی‌بن‌الحسین بن علی بن اَبی‌طالب خاتم خلفاء راشدین است و درود بر محمد و خاندان پاکان او باد. و اینها را حسن بن ابراهیم زامی در شوال سال چهارصدو شانزده نوشت. خدای او را و والدینش را و همهٔ مومنان و مومنان را بیامرزاد.»

راوی این «الکامل»، ابوعلی حسن بن ابراهیم زامی است و این «الکامل» را در پیش‌بشمار بر سبب و چهار دعا از مجموع پنجاهوچهار دعای صحیفه مبارکه کلمهٔ سجّاده‌ای است که به روایت سَید اجل نجم‌الدین بهاء‌الشرف ابوالحسن علوی در سال ۵۱۶ ه‍.ق جناب عَزیز بن متوکل روایت شده است، در سال ۴۱۶ (قدح صدق سال پیش از روایت نجم‌الدین بهاء‌الشرف) در تیشاپور و به روایت از هفت راوی پیش از خود نوشته است.

این بنده در مراجعی که در دسترس دارم، نام و نشانی از این «اَبی‌علی حسن بن ابراهیم زامی» نیافتم، مگر در کتاب «الانساب» سمعانی (د) که در نسبت به «الزّام» می‌گوید: «این نسبت به «زام» است که از نواحی تیشاپور است و دو شهر معروف آن «جام» و «باخزر» گفته می‌شود، و جام را معرّب کرده‌اند و زام نام نهاده‌اند و در آن شهر، گروهی از دانشمندان دانشمند داشته‌اند.»

از هفت راوی که «زامی» از آن «الکامل» را روایت می‌کند، سه نفر از آنها را حضرت شیخ طوسی (رضوان‌الله علیه) هم در «الفهرست» و هم در «رجال طوسی» با توثیق احترام‌آمیزی نام برده و تصریح فرموده است که آنان از زوّدهٔ صحیفهٔ‌اند. خطیب بیه‌ام علیه در تاریخ بغداد می‌گوید: «محمد بن همام بن سهیل بن یزید» ابوعلی الکاتب احد شیوخ الشیعه» و بنابراین در صحت و قداست این «الکامل» مخطوطه شکّی باقی نمی‌ماند.

معلوم نیست که اصلی که «ابوعلی زامی» از آن نام می‌برد، آیا جامع همه پنجاهوچهار دعای صحیفهٔ روایت سَید اجل نجم‌الدین بوده و او این سی وچهار دعا را از آن انتخاب کرده است، یا آنکه در اصل فقط همین سسی وچهار دعا موجود بوده است. در بعضی از این ادعیه ضبط برخی کلمات به نحو دیگری است که بعضاً آن ضبط مرّحّص نمی‌نماید و در دعای دوم قریب مسبریع یک صضعه جملات زیبا و شیوایی اضافه بر آنچه در دعای سَید اجل نجم‌الدین است (دعای اول صلیحه) و همچنین در بعضی ادعیه دیگر، جملات اضافی وجود دارد (مثلا در دعای نوزدهم آن که در وداغ ماه رمضان است (دعای ۴۵ صلیحه) .

و در مقدمهٔ صحیفه یعنی همان طریق روایت «زامی» از عمیر بن متوکل نیز، آنچه را که در مقدمهٔ روایت سَید اجل نجم‌الدین دربارهٔ شأن زبور آیه مبارکه «و اما تجلّنا الرؤیا الّتی اُرِیَنا ان لا تنفک للناس و الشجره الملعونه فی القرآن و نتوهمهم فاما یزید هم لا طعیانا کبیر» یعنی بنی‌امیه، الخ تا آخر مقدمه آمده است. فاقد است و مقدمه به پایان فرمایش حضرت صادق علیه‌السلام که: «ولا حول و لا قوّه الا بالله العلیّ العظیم» است، پایان می‌پذیرد.

مسئله دیگر این سسی و چهار دعا، این است که در تمام آنها جملات دعائی صلوات بر رسول اکرم و اهل بیت (علیهم‌السلام) یعنی جمله: «اللهم صلی علی محمد و آله» یا «صل علی محمد و آله» وجود ندارد و ظاهراً گویا «ابوعلی زامی» که در سال ۴۱۶ این صحیفه را در تیشاپور نوشته است، از ترس سلطان محمود غزنوی «اموی‌دوست» که صدها نفر از شیعیان زیدی را کشته و به زار دارد است و غرض از تعصب و تکوّه‌اید به نسبت به حضرت فردوسی رضوان‌الله علیه انجام داده است و به رعایت تقیّه، عبارات مقدمه و جملات دعائییه سلام و صلوات را حذف کرده است و خدای داناتر است.

این فقیر ناچیز امیدوار است پس از آنکه این مخطوطه مطبوعه شد، دانشمندان فاضل یا مانوس یا صحیفه مبارکه زحمت بکنند و چاپ جدیدی از صحیفه را با توجه به این مخطوطه و رعایت اختلافات آن در ضبط بعضی از کلمات و جملات اضافی که دارد، به عرصهٔ شهود صحیفه دوستان برسانند ان‌شاءالله تعالی.

این عراضی تلخیصی است از مقدمه و معرفی‌نامه مفصلی که این حقیر بر آن مخطوطه در پیش از این صضعه کرده و نوشته است، و الحمدلله رب‌العالمین و صلی‌الله علیه سیدنا محمد و آله الطاهرین.

فقیر فانی – احمد مهدوی دامغانی
قیل‌و‌مدل ۱۳۴۱

پی‌نوشت:

۱- آیه کلمه معرب یزید است؟

اشاره: استاد جوادی املی مطالب عمیقی درباره ماه مبارک رمضان دارند که در ذیل به فقراتی از آنها اشاره می‌شود. علاقه‌مندان می‌توانند به کتاب «حکمت عبادات» و یا با پایگاه اینترنتی ایشان مراجعه کنند.

ما یک وظیفه مشترک داریم که فقراتی از آنها اشاره انجام این وظیفه مشترک آماده باشیم و آن [مرتبط با] فرا رسیدن ماه مبارک رمضان است. در این جهت هر کسی به اندازه هاضمه فکری خودش ضیافت الهی را درک می‌کند. اگر سفرهای پهن شد و عداای دعوت شدند، هر کسی به اندازهٔ هاضمه خود از آن غذا استفاده می‌کند؛ کسی که ظرفیت بیشتری دارد، بیشتر مصرف می‌کند، کسی که ظرفیت کمتری دارد کمتر. ماه مبارک رمضان ماه مهمانی خداست.

هر کسی سالی دارد: سال تحصیلی مشخص است از چه وقت شروع می‌شود و چه وقت ختم می‌شود. کشاورزان هم سالی دارند؛ پاییز [آغاز] سال کشاورزی و کشاورزان است. بهار اول فروردین [آغاز] سال طبیعی محسوب می‌شود که آن برای حیات گیاهی اثر دارد. هر کسی سالی دارد. آنها که اهل سیر و سلوک‌اند، درصدد تهذیب نفس‌اند، آنها هم سالی دارند؛ سال آنها از ماه مبارک رمضان شروع می‌شود و ماه شعبان تمام می‌شود.

این سالکان در ماه شعبان خیلی تلاش و کوشش می‌کنند که تمام مشکلاتشان را حل کنند که وقتی وارد ماه مبارک رمضان می‌شوند، دیگر مشکل اخلاقی نداشته باشند. بهار روزگانی مثل حافظ از ماه شعبان خیلی با جلال و شکوه یاد می‌کنند، سَـرَـشِ همین است. او می‌گوید:

ما شعبان منه ان دست قلع، کاین خورشید از نظر تا شب عید رمضان خواهد شد یعنی ماه شعبان، ماه آخر سال است. جایزه‌ها در آخر سال می‌دهند کارنامه‌ها را در آخر سال می‌دهند برنامه‌های سال را در آخر سال ارزیابی می‌کنند. می‌گوید این ماه شعبان را از دست‌مده؛ اگر از دست دادی، وارد ماه مبارک رمضان ششیدی در ماه مبارک رمضان، خبری از جایزه نیست؛ شب و روز این ماه مبارک رمضان باید تلاش و کوشش کنی تا شب عید رمضان که لیل‌الجوازات است یا روز عید فطر که یوم‌الجوازات است، آن وقت نتیجه کار شما را نظیر این امتحانات میان‌دوره‌ای به شما بدهند: ماه شعبان منه از دست قلع کاین خورشید...

وقتی ششپ عید رمضان شد، آن شب عید فطر لیل‌الجوازات است. روز عید فطر یوم‌الجوازات است؛ آن وقت می‌گویند:

روز عید است و من امروز در آن تدبیرم که دهم حاصل سی روز و ساغر گیرم یک خطبه نورانی از رسول گرامی^(ص) به ما رسانیده که هم از نظر محتوا خیلی بلند است، هم از نظر سند؛ سندش می‌رسد به امام هشتم، از امام هشتم تا پیامبر هم‌شان معصوم‌اند. در آخرین جمعه ماه شعبان، رسول گرامی^(ص) فرمود:

– مردم، ما خدا به طرف شما آمده به استقبال این ماه بروید: **قد اقبل الیک شهرُ الله**!

این ماه به نام خداست. همان طوری که کعبه به نام خداست و آن سرزمین، سرزمین ضیافت است، این ماه هم خداست؛ این زمان، زمان ضیافت است، این آن زمین، زمین ضیافت است. کسانی که توفیق حیا از عمره را دارند، همانان خدای بخوانند که در آنجا از حاجیان و معتمران به عنوان «ضیوف الرحمن» یاد می‌شود. در ماه مبارک رمضان هم که به عنوان «شهر ضیافت» است، از روزه‌دارها به عنوان ضیوف الرحمن یاد می‌شود.

سنایی می‌گوید: کعبه احتیاجی به پرده‌های ابریشمی ندارد. کعبه را به این پرده‌ها زیور مدهید، کعبه نیازی به ابریشم ندارد. جمال کعبه به چیز دیگر است: «پای بیتی، جمال کعبه پس است!» کعبه یک یاد دارد که خدا به ابراهیم و اسماعیل^(ع) فرمود: «آن طهرا بیتی»؛ مرا پاک کنید. کعبه نیازی به ابریشم ندارد، «پای بیتی جمال کعبه پس است»... این یک یاد برای ماه مبارک رمضان هم هست که شما می‌گویید: **قد اقبل الیک شهرُ الله**! این دو، این یک یاد برای انسان هم هست که فرمود: **فَنفُخْ فی من رُوحی**! اگر انسان حرمت این اضافه تشریفی را رعایت کند، قدر این یاد را بداند، همتای کعبه می‌شود، همتای ماه مبارک رمضان می‌شود؛ آن وقت سنایی می‌گوید:

تو شهرت شوی از جهد کنی، از پی آنک برگ توت است که گشته‌ست به‌تدریج اطلس

«در بعضی از روایات آمده است روزه بگیرید برای آنکه طراوت و شادابی غیر ماه مبارک را از دست بدهید؛ زیرا آنها نشاط کاذب و زودگذر است. وقتی انسان روزه گرفت و به آن دل بست، کج‌مع به باطن روزه پی‌برد. باطن روزه انسان را به لقای حق می‌کشاند که خدا فرمود: روزه مال من است و من شخصا به آن جزا می‌دهم. این تعبیر فقط درباره روزه وارد شده است

دیدار حق
حالا ما که وارد مهمانی می‌شویم، چه غذایی عطا می‌کند که سیر بشویم؟ هیچ کسی در جهان سیر نخواهد شد. اگر کسی دنبال مال باشد، هر چه فراهم کند، باز به جهنمی در درون است؛ هرگز سیر نمی‌شود؛ به هر مقامی برسد، سیر نمی‌شود؛ برای اینکه انسان، خواهان کمال مطلق است؛ اما آن کمال مطلق در غیر بردست اهل حق حاصل نیست. انسان باید به جایی برسد که سیر بشود و از لقای خداوند او چوین محبوب مطلق است، جمال محض است، کمال محض است، انسان وقتی به لقای او رسید، آرام می‌شود. از بهشت به عنوان «والقارر» یاد می‌کنند، ما تا به لقای حق نرسیدیم، در راهیم، در مقَرَم نه در مقر.

وجود محض حضرت^(ص)! مغالیه فرمود که در دره اواسط می‌خورد، به دره صاف می‌خورد، به دره خواص می‌خورد، به دره اخص می‌خورد. ما را به روزه گرفتن دعوت کرده است، به انفال دعوت کرده است، خیرات دعوت کرده است؛ اینها حرفهای متوسط است که حضرت در همین خطبه پایان ماه شعبان بیان کردند. بعد فرمود بسیاری از شماها بدهکارید. معنی «دین» این است که اگر کسی حق و الهی را می‌داند، آن را می‌داند، اگر ما بدهکار است، بدهکاری مالی مثل خمس و زکات و اینها ساده است و خیلی سهل است! اما حضرت فرمود بدهکار بدهکاری آنجا که فکر بد کردید، آنجا که خیال بد کردید، آنجا که نگاه بد کردید، آنجا که حرف نامواصب گفتید یا نشنیدید، این مجاری ادراکی و تحریکی‌تان بدهکار است. یا «حق‌الله» دارید یا «حق‌الناس» یا هر دو، هر بدهکاری باید وثیقه و گرو بپرداز.

بدهکاری انسان
ما که بدهکاریم، به خدا بدهکاریم، به دین بدهکاریم، چه چیزی گرو بدهیم که از ما بپذیرند؟ در مسائل مردم اگر کسی به دیگری بدهکار بود، خانه‌اش را فرستش، را و زمینش را گرو می‌سپارد؛ اما اگر کسی به خدا بدهکار بود، چه چیزی را باید گرو بدهد؟ خدا مال و ماله که گرو نمی‌پذیرد، خود انسان را گرو می‌گیرد. وقتی خود انسان گرو گرفته شد، انسان می‌شود در رهن، رهن یعنی گرو. این دو بخش از قرآن کریم که گاهی «رهنه» گاهی «رهن» دارند، ناظر به همین است: **«کل امرئ بما کسب رهنه»** یا **«کل نفس بما کسبت رهنه»** این «رهن» فعلی به معنی مقعول است، یعنی هر انسان هنگامی مرهون است، آن کالی رهنی را آن عین را می‌گویند عین مرهونه. وقتی انسان مرهون شد، در گرو شد،

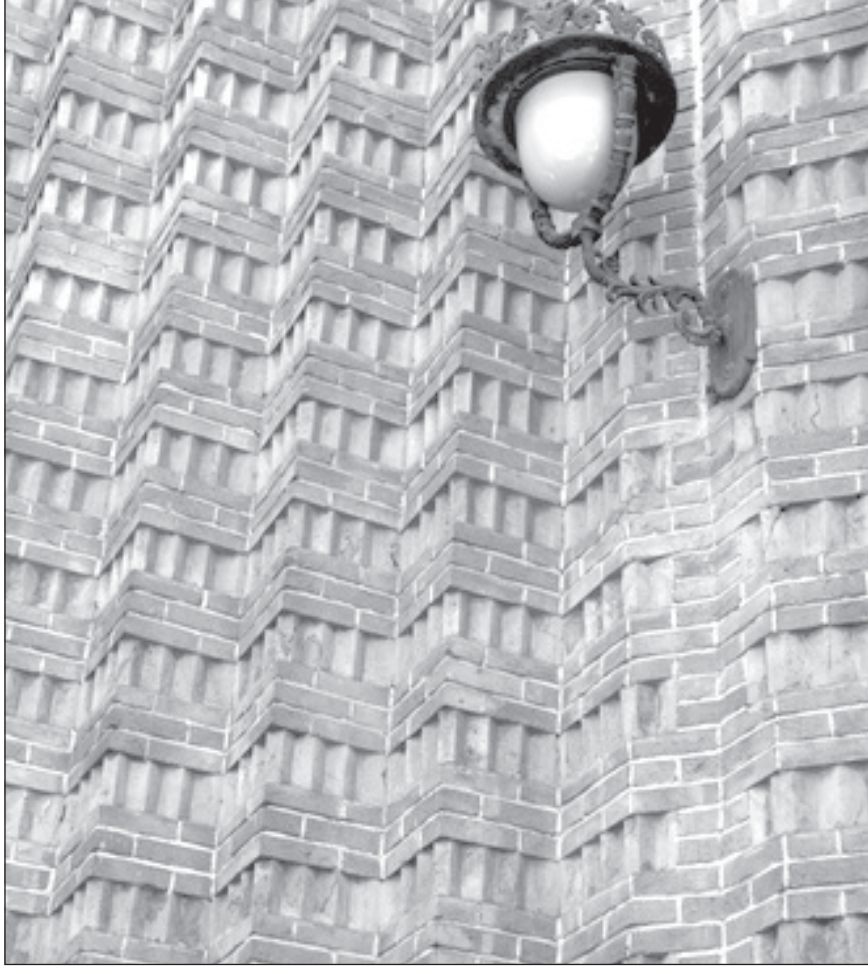
دیگر آزاد نیست.

اینکس می‌بینید بعضی‌ها می‌گویند من هر چه می‌خواهم زیانم را مهار کنم، نمی‌توانم یا چشم را مهار کنم، نامحرم را نینیم، نمی‌توانم یا نمی‌توانم حرفهایم را مهار کنم، این بیچاره راست می‌گوید؛ چون در گرو است! این معناد بیش از دیگران فلاکت و بدبختی را می‌بیند. شما می‌خواهید با نصیحت، معناد را هدایت کنید، او که بیش از شما اشتباه دارد می‌بیند. او در پند است، اندیشه‌اش آزاد است؛ ولی انگیزه‌اش در رهن است، در بند است.

آن کار اساسی را این بخشهای اراده و نیت و تصمیم و قصد و اخلاص انجام می‌دهند. بخش وسیع حیات ما به انگیزه وابسته است. عزم یعنی عزم، جزم یعنی جزم. آنچه از حوزه و دانشگاه برمی‌آید، تدریس جزم است، تصور است، تصدیق است، موضوع است، جزم است.

عظمت ماه مبارک

آیت‌الله‌العلّمی عبدالله جوادی املی



مجمول است، مسئله است، مبادی است، یعنی علم. این بخش ضعیفی از زندگی را تأمین می‌کند. بخش اساسی آن به عهده اراده است، اراده و اخلاص و نیت. این اگر به بند کشیده شد، انسان در گرو است. مرحوم صدوق رضوان الله علیه (این بابویه) در کتاب قَیم توحید نقل می‌کند که کسی از امیر مومنان^(ع) سؤال کرد: «من هر چه می‌خواهم نماز شب بخوانم، نمی‌توانم.» فرمود تو در بندی: **«قَدِّمْتُکَ تَوْبَکَ: کُناهِت تو را به بند کشیده، لذا تویی‌تانی برای نماز شب بپذیری»**.

شهر الله! این دو، این یک یاد برای انسان هم هست که فرمود: **فَنفُخْ فی من رُوحی**! اگر انسان حرمت این اضافه تشریفی را رعایت کند، قدر این یاد را بداند، همتای کعبه می‌شود، همتای ماه مبارک رمضان می‌شود؛ آن وقت سنایی می‌گوید:

«در بعضی از روایات آمده است روزه بگیرید برای آنکه طراوت و شادابی غیر ماه مبارک را از دست بدهید؛ زیرا آنها نشاط کاذب و زودگذر است. وقتی انسان روزه گرفت و به آن دل بست، کج‌مع به باطن روزه پی‌برد. باطن روزه انسان را به لقای حق می‌کشاند که خدا فرمود: روزه مال من است و من شخصا به آن جزا می‌دهم. این تعبیر فقط درباره روزه وارد شده است

ز هر چه درزنگ تعلق پذیرد، آزاد است
ز هر چه اینها خواص: ز هر چه «رنگ تمین» پذیرد، این برای اخص؛ آن وقت انسان می‌شود آزاد. اگر این راه برای ما در ماه مبارک رمضان باز است، چرا خودمان را از ارزا بفروشیم؟
انسان و مرگ
بارها به عرض دوستان رسید، زین آسمان این حرف فقط برای تلبیاست. شما ببینید در غیر سخنان انبیا احدی آمده این حرف را بزنند؟ آن حرفی که انبیا آوردند، این است: مرگ پدیدایه است که بالاخره انسان با آن درگیر است؛ هیچ کسی نمی‌تواند بگوید مرگی در کار نیست؛ اما همه حرفها این است که ما در مصاف با مرگ که دست به گریبان می‌شویم، ما مرگ را می‌میرانیم یا او ما را می‌میراند؟ این استثنای اوجدی از اهل نظر، خیال می‌کنند انسان می‌میرد.

اما حرفی که این آوردند، این است که انسان مرگ را می‌میراند، مایم که از او پیروز می‌شویم، او را می‌جمله می‌کنیم و دور می‌انازیم و برای ابد زنده‌ایم. تعبیر قرآن کریم این نیست: «کل نفس یدفعها الموت»؛ هر کسی را مرگی می‌زند، تعبیر قرآن این است: **«کل نفس دافئة الموت»**؛ هر کسی مرگ را می‌چسبد، روشن است که هر ذائقه مذوق را هضم می‌کند. شبیه ک لوان آب یا شربت نوشیده شما او را هضم می‌کنند نه او شما را. اگر ما آنقدر قدرتمندیم که مرگ را می‌میرانیم و ابدی می‌شویم و مرغ باغ ملکوتیم، اگر ما این هستیم، چرا قدر خود را ندانیم؟ اگر ما ابدی هستیم، برای اید چه ذخیره‌ای فراهم کرده‌ایم؟

ما مبارک رمضان را این حرفهاست. این سراسر کار این است که ما فکر رهن کنیم، به مقام آزادی برسیم، بشویم موحداً اگر موحداً شدیم، فقط او را می‌پرستیم، هر کسی به اندازه خود باید بکوشد که از حریت و آزادی او به‌ترین نعمت‌های الهی است، متمتع شود!

نقش روزه در تحصیل تقوا و لقای حق
روزه برای این است که انسان به تقوا برسد: **«لَعَلَّکُمْ تَتَّقُونَ»** و انسان با تقوا دو درجه دارد: یک درجه این بهشتی که در آن نعمت‌های فراوان موجود است: **«إِنَّ التَّقِیْنَ فی جَنّاتٍ و نَهَرٍ»** و این برای لذایذ ظاهری است؛ یکی هم مقام تعالی‌طلبی شدن است: **«فی مقعد صدق عند ملک عتسرت»**؛ در این مرحله دیگر سخن از سبب و کلیبی نیست، چون جنت و نهر، ماکولات و مشروبات و آن جسم و بدن اوست؛ اما لقای حق براری روح اوست.

این سرّ و باطن روزه است.
امام صادق^(ع) فرمود: «لصائم رمضان فرحة عند افطاره و فرحة عند لقاء الله»: روزه‌دار دو وقت خوشحال است: یکی هنگام افطار و دیگری هنگام ملاقات با

سیر باثبیم؟ در قیامت عداوی واقعاً گرسنه هستند، غذا

پروزدگار.» در جای دیگر می‌فرماید: **«لصائم فرحات: حین یفطر و حین یلقی ربه عزّ و جلّ»**^{۱۱}

روزه‌دار در بعضی دعاها از خداوند، جمال تام می‌خواهد: **«اللهم اِنّی اَسأَلُک من جمالك بأجمله وکل جمالك جمیل»**؛ نظامی گنجوی در تبیین عشق مجازی و حقیقی، می‌گوید: در پایان امر که لیلی مریض شد، به مادرش وصیت کرد: «پیام مرا به مجنون برسان و به او با بگو: اگر خواستی به کسی علاقه‌مند شوی، به موجودی دل میند که با یک تب از بین می‌رود!» حیف است که انسان به خودش و به غیر خدا و به هر آنچه مغرور است، دل ببندد؛ زیرا هر چه غیر خداست، در معرض زوال و تغییر است و نمی‌تواند جزای انسان باشد؛ جزای روزه‌دار، لقای حق است.

به ما گفته‌اند که ماه مبارک رمضان، ماه شکرهای ماه مبارک رمضان، بخواجهد و به گوش دادن بسنده مکنید؛

می‌خورند، ولی هرگز سیر نمی‌شوند؛ همان‌طور که در دنیا هرگز سیر نمی‌شوند. چون حسن از طمع تمام شدنی نیست، در آخرت هم به صورت **«هل من مزید»**^{۱۲} ظهور می‌کند. فرمود: شما به فکر گرسنگی و تشنگی قیامت نباشید، نه به فکر گرسنگی و تشنگی دیگران، آن را که باید در قدمهای اولیه تأمین کرد.

فضیلت افطاری دادن به روزه‌داران
در خطبه شعبانیه پیامبر اسلام^(ص) مکه‌گان را به اطعام می‌خواند: «افطروا روزه‌داران ترغیب می‌کند: هر کسی که در رمضان به خاطر خدا به روزه‌دار افطاری بدهد، خداوند ششوب آزاد کردن پندهای او را می‌دهد و گناهانش را نیز می‌بخشد.» عرض کردند: «یا رسول‌الله، مسأ توانایی افطاری دادن نداریم، چگونه به این فیض مغرور است، دل ببندد؛ زیرا هر چه غیر خداست، در معرض زوال و تغییر است و نمی‌تواند جزای انسان باشد؛ جزای روزه‌دار، لقای حق است.

آن روز، روز سستی بود، چه بسا نصف خربامی هم افطاری به حساب می‌آمد، گاه بر اثر پیشامدی غیر منظره، فقر بر مسلمانان سایه می‌افکند، مثلاً اصحاب صفّه از ابتدایی‌ترین امکانات بی‌بهره بودند، کسا مسلمانان مدتها در محاصره اقتصادی و نظامی قرار می‌گرفتند.

بهترین راه برای عنداللهی شدن
روایت طبری در مرحوم کلینی از امام هفتم^(ع) نقل فرموده است: **«إِنَّ أَفْضَلَکَ لَیْسَ لَهَا نِمْنَ إِلَّا إِلَهِتَ، فَلَا تَبْغِهَا بَغِیرَهَا»**؛ بدن شما به اندازه بهشت می‌ارزد: آن را به غیر بهشت مغرورشو.» مرحوم محقق داماد می‌فرماید: این روایت ناظر به آن است که روجتان فوق بهشت است.

روح را باید به «جنّه اللّقاء» بدهید. روحتان بایست به روح ملک مقلّد، برسد و بهترین راه برای عنداللهی شدن، روزه گرفتن است.
باطن روزه به تلاوت خدایا ظهور می‌کند و برای انسان، همتی بالاتر از لقای حق فرض ندارد. چون انسان موجودی ابدی است که هرگز از بین نمی‌رود، بلکه در نهایت از عالمی به عالم دیگر منتقل می‌شود. اگر باطن روزه نصب او شد، پیوسته در محضر حق است؛ بدون اینکه از حضور دائمی رنج ببرد. یکنواختی در بهشت رنج‌آور نیست، اصولاً در آنجا رنجی وجود ندارد؛ خوبست ظاهری که **«بجّات تجرّی من نجهان الانهار»** باشد، یا بهشت معنوی. انسان بدون اینکه رنج و خستگی و تشنگی و گرسنگی را ببشند، لذّت سیری را احساس می‌کند.

باطن روزه
ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی است برای پی‌بردن به اسرار عالم، باید به همان مقدار غذایی که نیروی انسان را تأمین کند، بسنده کرد؛ هیچ کس یا بخوروی به جایی نمی‌رسد. در تعبیرات اخلاقی اسلام آمده است که: «انسان هیچ ظرفی را به بند ظرف شکم پر نکرده است»^{۱۳} شکم که پر شد، راه فهم مسدود می‌شود. انسان پرخور هرگز چیزفهم نیست و هرگز به اسرار و باطن عالم پی نخواهد برد.
شکمارگی، بی‌برادگی و خودمی او آورد و رعایت اعتدال در خوردن، سلامت، طولانی عمر و نورانیت دل می‌بخشد. خوردن بیش از حد، هم روح را سرگرم می‌کند تا غذای زاید، هضم نشود و هم بدن را به سوخت و ساز بیشتری وادار می‌سازد و سرانجام انسان را زودتر از موعد از پا درمی‌آورد. نوعاً انسان‌های پرخور، عمر طولانی ندارند.

زیدالدوری در خوردن، بر کسالت و خواب می‌افزاید. وقتی اصحاب حضور رسول خدا^(ص) شرباب می‌شدند، حضرت از آنان می‌پرسید: **«هل من مُبَشِّرَات»**؛ شب گذشته چه خوابی دیدید که موجب شرباب باشد؟ انسان می‌خواهد که چیز بفهمد، نه آنکه زیاد بخورد؛ تا بیشتر بخوابد. شخمی در محضر رسول خدا^(ص) آروزِ زود حضرت فرمود: کمتر بخور، شسته نیست انسان آنقدر بخورد که وقتی در جمع دیگران نشسته، پرخور، عمر طولانی ندارد.

اگر انسان روزه مستحبی بگیرد و محصول دستاس خود را به صورت نان دریاورد و به اسیر بدهد و بگوید: **«أَتَمَّا نَطْعُمُکَ لوجه الله»**؛ چرا که «فأینما تولوا فیه روزگار»؛ این ممکن است. اگر خدمتگزار خاندان عصمت، یعنی افضّ خادمه از پاک اطعم حضور دارد، معلوم می‌شود ما هم می‌توانیم به این مقام برسیم و اگر مسلمان اسیر دارد.

اگر انسان روزه مستحبی بگیرد و محصول دستاس خود را به صورت نان دریاورد و به اسیر بدهد و بگوید: **«أَتَمَّا نَطْعُمُکَ لوجه الله»**؛ چرا که «فأینما تولوا فیه روزگار»؛ این ممکن است. اگر خدمتگزار خاندان عصمت، یعنی افضّ خادمه از پاک اطعم حضور دارد، معلوم می‌شود ما هم می‌توانیم به این مقام برسیم و اگر مسلمان اسیر دارد.

«اگر روزه گرفتیم و به این فکر بودیم که خدای برسیم یا نداشتیم خود را آماده کنیم که اگر به جاه رسیدیم، تفاوتی برای ما نداشته باشد. باطن ما روزه نگرفته است و چون باطن روزه نگرفته، به باطن روزه نرسیده‌ایم

آرؤز بزند: **«أقصر من چشاندک، فإِنَّ أَطول الناس جوعاً یوم القیامه، أَکْثرهم شِما فی الدنیا»**؛ سخته‌ترین افراد در قیامت کسانی هستند که در دین سیرترین افراد بودند. در حالات امیر مومنان^(ع) نقل شده که روزی به باغبانش فرمود: «غذایی داری»، عرض کرد: «غذای غنایم دارم بلکه که شایسته ما نیست، از کدوی برشتهٔ غذایی تهیه کرده‌ام.» فرمود: «حاضر کن!» حضرت دستها را شست و آن را میل فرمود، پس به شکم خود اشاره کرد و گفت: **«شکمی که از این غذای ساده سیر می‌شود، بدا به حال کسی که شکمش را ی به آتش ببرد»**^{۱۴}

در برجسته‌ترین وظایف و مال ماه مبارک، آزاد شدن و رهیدن است. انسان باید این قفسها و میله‌های پولادین را که با دست خود ساخته بشکند. راه آزادی، استغفار و طاعت آمرزش است. از این رو گفته‌اند: در شبانه روز چندیان بار بگوید **«استغفر الله ربی و اوبّ الیه»**^{۱۵} در نماز و غیر نماز برای خود و دیگران طلب آمرزش شوی، نه برای راهبای از آتش و نه برای رفتن به بهشت و متمتع شدن در آن، بلکه باید بدید بالاتر از این مسائل باشد.

لقای حق
لقای حق برای روح اوست. این سرّ و باطن روزه است. انسان مگر نمی‌خواهد در آن عالم مُطِیب و معطر باشد؟ آنجا که دیگر سخن از آهو و نالهٔ آهو نیست که عطری انداخته شد؛ آنجا روزه است که انسان را معطر می‌کند. باطن روزه به صفت عطر ظهور می‌کند، آنهم در سطح بدن و ما موقوف آن را خدای سبحان می‌داند که چه می‌داند. از امام صادق^(ع) نقل شده که: اگر کسی در روز گرمی روزه بگیرد و شسته شود، خدای سبحان هزار گناهان او مکرل می‌کند تا چهره او را مسج کند؛ تا هنگام افطار به او بشارت دهد و هنگام افطار، خداوند می‌فرماید: **«ما أَطِیْب رِیْحُ و روحک یا ملائکتی أَشهدوا انّی غفرت له»**؛ عجب معطری و چه بوی زعفرانی داری! فرشتگان من، شاهد باشید که من او را آمرزیدم.

پی‌نوشت‌ها:
۱-الامالی، شیخ صدوق، ج ۹۳، عبون اخبار الرضا^(ع).

۲-الفتن، ج ۳، ص ۴۴؛ ج ۱۰، ص ۱۰۷، ص ۱۱۴.
۳-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۴-الفتن، ج ۱، ص ۱۱۵.
۵-الفتن، ج ۱، ص ۱۱۹.
۶-الروضةالمعتن، ج ۲، ص ۲۵۳.
۷-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۸-الفتن، ج ۱، ص ۱۱۹.
۹-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۱۰-الفتن، ج ۱، ص ۱۱۹.
۱۱-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۱۲-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۱۳-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۱۴-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۱۵-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۱۶-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۱۷-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۱۸-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۱۹-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۲۰-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۲۱-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۲۲-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۲۳-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۲۴-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۲۵-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۲۶-المنهاج، ج ۱، ص ۱۱۹.
۲۷-المنهاج، ج ۱، ص

اژه ای: به مبارزه جدی با فساد ادامه می دهیم

سرویس خبر: معان اول قوه قضائیه گفت: همراهی و همفکری با دولت اولویت این قوه برای تحقق جهش تولید است و همه توان برای تیلور اقتصاد و تولید کشور به‌کار گرفته می‌شود.
حجت الاسلام و المسلمین غلامحسین محسنی اژه‌ای در این تکریم و معارفه روسای قدیم و جدید کل دادگستری استان مرکزی در اراک، افزود: مبارزه با فساد لازمه پویایی اقتصادی و جهش تولید است و این مبارزه به طور مستمر و جدی و به‌گونه‌ای که منجر به تعطیلی واحدهای اقتصادی و صنعتی نشود، دنبال خواهد شد.

وی ادامه داد: نامگذاری امسال با عنوان «جهش تولید»بر اساس انجام مطالعات و مشورت‌ها بوده و این تلاش برای تحقق این شعار مهم‌ترین ساز و کار برای مقابله با توطئه‌های دشمنان است.
معان اول قوه قضائیه گفت: در شرایط جنگ اقتصادی، کشور نیازمند قوانین و مقررات کارا و موثر است و همه توان و ظرفیت‌ها باید هم جهت و همسو باشند تا بتوان وضع کنونی را مدیریت کرد و امور را در موقعیت فعلی به پیش برد.

محسنی اژه‌ای در ادامه از تمهید مرخصی برخی از زندانیان خیرباد و ادامه داد: با مشاهده نخستین موارد از ابتلا به کرونا، قوه قضائیه با هدف سلامت زندانیان تلاش‌های بسیاری کرد و ضمن آرد کردن ملزومات و تجهیزات بهداشتی برای مددجویان نامدماگانه همه توان را به‌کار گرفت تا زندانیانی که حضور آنان در جامعه ضرری ندارد، بتوانند از مرخصی استفاده کنند که در

معان اول قوه قضائیه در دیدار با نمایندگان مجلس شورای اسلامی

سرویس شهرستان ها: معان وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: روند ابتلا به ویروس کرونا در کشور سیر نزولی دارد و هیچ آسانی در وضع فرمز نیست. ایرج حریجی در حاشیه بازدید از مرکز بهداشت غرب اهواز با انتشار به غریبالگری مجدد در استان‌های کشور افزود: غریبالگری برای شناسایی علایم بالینی مثل تب ، سرفه و دیگر بیماری های مشابه است که باید یاد در دوره‌های مکرر انجام شود.

وی ادامه داد: تکرار غریبالگری به دلیل این است

که در بازرسی از محل اختفای متهم تعداد ۱۹۰ بطری الککل تقلبی کشف شد.

بازداشت مدیر عامل سابق شرکت آب و فاضلاب روستایی سیستان و بلوچستان

زاهدان -خبرنگار اطلاعات دادستان عمومی و انقلاب زاهدان از بازداشت مدیرعامل سابق شرکت آب و فاضلاب روستایی استان سیستان و بلوچستان داد.

سرویس خبر: رئیس پلیس راهمایی و راندگی گفت: مراکز شماره گذاری و آموزشگاه‌های راندگی به چرخه فعالیت بازگشتند.

سردار سید کامال دادیانفر افزود: به دنبال شیوع ویروس کرونا و برای قطع زنجیره انتقال این ویروس از سال گذشته

آموزشگاه‌های راندگی و مراکز آموزشگاه‌های راندگی و تعویض پلاک تعطیل شدند.

وی با اشاره به احتمال از-حما جمعیت در مراکز شماره گذاری گفت: نتایج به تدابیر اتخاذ شده فعلا تا اطلاع ثانوی مراکز تعویض پلاک به شکل زوج و فرد فعالیت خواهند کرد، به این ترتیب پلاک‌های زوج در روزهای زوج و پلاک‌های فرد هم در روزهای فرد دریاقت خواهند کرد.

مصرف الککل تقلبی جان ۳ عضو یک خانواده را گرفت

سرویس حوادث: جانشین انتظامی استان البرز از دستگیری عامل توزیع الککل تقلبی که منجر به مرگ ۳ نفر از اعضای یک خانواده در کرج شده است، خبر داد.

سردار سیدجعفر حسینی افزود: در پی مرگ ۳ نفر از

اعضای یک خانواده بر اثر مسمومیت با الککل، ماموران پلیس امنیت عمومی شهرستان کرج موفق شدند محل اختفای عامل توزیع را شناسایی و در یک عملیات او را دستگیر کنند

مهم‌ترین رویدادهای استان در ۲۱ خرداد

۱- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی

۲-بررسی و تصویب ترانزنامه، سود و زیان شرکت برده دوره مالی ۹ ماهه منتهی به ۱۳۹۸/۹/۳۰

۳-انتخاب بازرس قانونی برای سال مالی منتهی به ۹۹/۱۰/۳۰

۴-تصویب برنامه و بودجه سال ۱۳۹۹

۵-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۶-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۷-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۸-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۹-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۰-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۱-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۲-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۳-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۴-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۵-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۶-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۷-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۸-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۹-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۲۰-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۲۱-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۲۲-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۲۳-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۲۴-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۲۵-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۲۶-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۲۷-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۲۸-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۲۹-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۳۰-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۳۱-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۳۲-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۳۳-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۳۴-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۳۵-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۳۶-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۳۷-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۳۸-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۳۹-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۴۰-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۴۱-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۴۲-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۴۳-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۴۴-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۴۵-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۴۶-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۴۷-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۴۸-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۴۹-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۵۰-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۵۱-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۵۲-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۵۳-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۵۴-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۵۵-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۵۶-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۵۷-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۵۸-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۵۹-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۶۰-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۶۱-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۶۲-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۶۳-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۶۴-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۶۵-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۶۶-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۶۷-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۶۸-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۶۹-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۷۰-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۷۱-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۷۲-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۷۳-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۷۴-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۷۵-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۷۶-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۷۷-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۷۸-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۷۹-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۸۰-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۸۱-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۸۲-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۸۳-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۸۴-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۸۵-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۸۶-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۸۷-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۸۸-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۸۹-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۹۰-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۹۱-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۹۲-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۹۳-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۹۴-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۹۵-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۹۶-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۹۷-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۹۸-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۹۹-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۰۰-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۰۱-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۰۲-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۰۳-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۰۴-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۰۵-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۰۶-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۰۷-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۰۸-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۰۹-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۱۰-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۱۱-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۱۲-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۱۳-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۱۴-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۱۵-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۱۶-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۱۷-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۱۸-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۱۹-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۲۰-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۲۱-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۲۲-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۲۳-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۲۴-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۲۵-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۲۶-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۲۷-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۲۸-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۲۹-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۳۰-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۳۱-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۳۲-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۳۳-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۳۴-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۳۵-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۳۶-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۳۷-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۳۸-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۳۹-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۴۰-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۴۱-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۴۲-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۴۳-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۴۴-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۴۵-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۴۶-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۴۷-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۴۸-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۴۹-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۵۰-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۵۱-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۵۲-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۵۳-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۵۴-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۵۵-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۵۶-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۵۷-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۵۸-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۵۹-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۶۰-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۶۱-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۶۲-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۶۳-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۶۴-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۶۵-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۶۶-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۶۷-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۶۸-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۶۹-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۷۰-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۷۱-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۷۲-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۷۳-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۷۴-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۷۵-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۷۶-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۷۷-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۷۸-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۷۹-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۸۰-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۸۱-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۸۲-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۸۳-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۸۴-هیأت مدیره شرکت هتل پارسیان کوثر تهران

۱۸۵-تعمین روزنامه کثیرالانتشار

۱۸۶-حسابر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سالیانه می‌باشد.

۱۸

اخبار کوتاه داخلی



نظر سنجی فدراسیون جهانی پاراولیبال با تصویر مهرداد

فدراسیون جهانی پاراولیبال از مخاطبان این رشته درباره بهترین لحظه و خاطره این رشته نظرسنجی کرده به گزارش خبرگزاری فارس، فدراسیون جهانی پاراولیبال در سالروز تأسیس این فدراسیون، پستی را در صفحه رسمی خود منتشر و از مخاطبان نظرسنجی کرددر این پست که چهره جمعی از ستاره‌های والیبال نشسته دنیا از جمله مهرداد از ایران به چشم می خورد، فدراسیون جهانی پاراولیبال از مخاطبان نظرسنجی کرده که ماندنی‌ترین لحظه تاریخ این رشته را بنویسند. به پست اینستاگرامی فدراسیون جهانی پاراولیبال می‌خوانیم: ۳۰ سال پیش در چنین روزی و در جریان برگزاری رقابت‌های والیبال نشسته فهرمانی اروپا در سال ۱۹۸۱، سازمان جهانی پاراولیبال تأسیس شد.

خداحافظی پورعلی فرد از ریاست فدراسیون بدنسازی

رییس فدراسیون بدنسازی به دلیل بازنشستگی در پایان ماه جاری از سمت خود کنار خواهد رفت. به گزارش ایسنا، پس از ابلاغ قانون منع بکارگیری و یا ادامه فعالیت افراد بازنشسته در سمت‌های اجرایی از جمله ریاست فدراسیون های ورزشی و تکیاد وزارت ورزش برای اجرای این قانون، برخی از رؤسای فدراسیون‌های ورزشی مجبور به کناره گیری از سمت خود شدند.بر همین اساس ناصر پور علی فرد رییس فدراسیون بدنسازی نیز پایان ماه جاری باید از سمت خود به دلیل بازنشستگی کناره گیری کند. بر اساس ماده ۱۰۳ قانون مدیریت خدمات کشوری، پورعلی فرد تا تاریخ ۳۱ اردیبهشت سال ماه جاری ملزم به کناره گیری از ریاست فدراسیون بدنسازی شده و این موضوع نیز به وی ابلاغ شده است.

فرو نشدن میزبانی ایران از مسابقات دوگانه کاپ آسیا
رییس فدراسیون سه گانه کشت:اتحادیه بین‌المللی سه گانه تصمیم گرفته تا از شهریور فعالیت‌ها از سر گرفته شود به همین دلیل به احتمال زیاد مسابقات بین‌المللی کاپ آسیا به میزبانی کشورمان برگزار خواهد شد. مهدی گودرزی در گفت‌وگو با ایرنا افزود: همچنین قرار است که مسابقات دواتلون بین المللی کاپ آسیا ۲۰۲۰ از آبان‌ماه به میزبانی ایران و شهر ساری برگزار شود گرچه نمی‌توانیم وضعیت کشور را پیش‌بینی کنیم اما در این مدت هم ورزشکاران از سرچینو ساتوس سرمربی برتغالی و از برترین مربیان حال حاضر جهان کمک می گیرند.

استوکس در لیست خروج پرسپولیس

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس فقط یک بازیکن را در لیست خروج این تیم قرار داده است.به گزارش خبرنگار مهر، پجی گل محمدی پس از جلسه اخیر خود با هیئت مدیره باشگاه پرسپولیس درباره آنتونی ماکس تصمیم گیری نهایه کرد. مهاجم پرجاشیه پرسپولیس پس از بازی شارجه امارات و پرسپولیس در هفته دوم لیگ قهرمانان آسیا خواهان مرخصی دوزوره از گل محمدی شدی اما هرگز به تهران بازنگشت تا خودش را به باشگاه معرفی کند.جیدی گل محمدی سرمربی پرسپولیس که تا هفته گذشته از قرارداد اسم او در لیست مازاد سرخ ها پرزیر داشت پس از مواجهه با نامه جاید وکیل و به قرارداد اسم او در لیست خروج کرد.

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه قضائیه، خبر مزبور را مخدوش و فاقد صحت اعلام کرد. به گزارش مرکز رسانه قوه قضائیه، در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

قوه قضائیه در پی انتشار خبری در برخی رسانه‌ها مبنی بر محکومیت «محمود صادقی» به حبس و جزای نقدی به دنبال شکایت درباره حساب‌های قوه

رقابت‌های المپیک توکیو به دلیل شیوع ویروس کرونا با تعویق یک ساله روپرو شده و تاثیر این موضوع بر رشته وزنه‌برداری ایران مشهود است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رقابت‌های المپیک نایستانی توکیو در سال ۲۰۲۰ به دلیل جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، به سسال ۲۰۲۱ موکول شد. بسیاری از کشورهای دنیا تکلیف سهمیه‌های خود را جهت حضور در این رقابت‌ها مشخص کرده اند و در رشته وزنه برداری هم، تمامی چهره‌های شاخص در اوزان مختلف، حضورشان در توکیو قطعی است.

لاشا تالاخادزه گرجستانی در سنگین وزن، سیمون مارتیروسیان ارمنستانی در دسته ۱۰۹ کیلوگرم، تیان تاتو چینی در دسته ۹۶ کیلوگرم و بسیاری از مدعیان کسب مدال، با وجود تعویق یک ساله المپیک، از حالا برای کسب مدال برنامه ریزی می کنند.

در ایران شرایط بسیار متفاوت است.ماجراي کاش تعداد سهمیه وزنه برداری ایران به دلیل نمونه‌های متعدد مثبت دوپینگ طی یک دهه اخیر، باعث شد تا کشورمان در کنار بلاروس، ارمنستان، آذربایجان و قزاقستان با کاهش سهمیه روبرو شود و حالا وزنه برداری ایران، فقط ۳ سهمیه در توکیو خواهد داشت.

فدراسیون جهانی وزنه برداری (IWF) هم روش جدیدی را برای کسب سهمیه المپیک اتخاذ کرده و بر این اساس، ورزشکاران مدعی برای کسب سهمیه، باید در ۳ بازه زمانی ۶ ماهه امتیازات لازم برای رسیدن به توکیو را به دست می آورند و ۸ نفر برتر هر دسته، به همراه نفرات ریز قاره ای، ا جواز حضور در بزرگترین آوردگاه ورزشی دنیا را کسب می کردند.

اسکوچیچ: روح برنده، ما را به جام جهانی می برد

سرمربی تیم ملی ایران گفت: تفاوت تیم کی‌روش و ویلموتس در هجومی یا دفاعی بودن نبود تیم کی‌روش دیسپلین داشت و برنده می شد اما تیم ویلموتس کثیفه فیلم‌های برد بود.

به گزارش ایرنا، درانگان اسکوچیچ در گفت‌وگویی تلویزیونی درباره تغییراتی که در تیم ملی ایجاد می‌شود، گفت: قطعاً من دنبال این نیستم تا نقاط قوت را تغییر بدهم و آنها را حفظ خواهم کرد ولی اعتقاد دارم که باید خون تازه‌ای به تیم ملی تزریق شود که این کار را خواهم کرد.کرونا فرصت خوبی بود تا آنالیز خوبی داشته باشم. ۴۰ بازی اخیر تیم ملی را دیدم. بازی رقیبا را بررسی کردم. ۱۰۰ سی دی از بازی‌های لیگ برتر را هم تماشا و آنالیز کردم.

وی درباره شانس تیم ملی برای رفتن به جام جهانی تصریح کرد که به نظرم درصد خیلی بالایی داریم. ما به یک روح پرشده نیاز داریم و همین روح ما را به جام جهانی خواهد فرستاد.

اسکوچیچ پاسخ به این سوال که برنامه اردوهای تیم ملی چگونه خواهد شد گفت: به نظرم اول باید برنامه لیگ مشخص شود. فعلا زود است که برنامه‌ریزی در این باره داشته باشیم. منتظر تصمیم سازمان لیگ و فدراسیون برای مسابقات باشیم.

وی درباره شانس بازیکنان برای حضور در تیم ملی بیان داشت: مهم این است که بازیکنان بتوانند خوششان را منطبق کنند.هر بازیکنی که پاسپورت ایرانی داشته باشد می‌تواند شانس خود را امتحان کند و به تیم ملی برسد. من بازیکنان داخل و خارج را از هم جدا نمی‌کنم.

اسکوچیچ درباره مخالفتان حضورش در تیم ملی گفت: من اعتماد به نفس کامل دارم و تلاش زیادی می‌کنم و به کارم مطمئن هستم.فقط هر کسی انتخاب می‌شد نظراتی منفی در قبال او وجود می داشت.

وی در مورد تخصصه تیم بازیکنان ایرانی هم گفت: بازیکنان ایرانی از لحاظ تکنیکی و تاکتیکی توانایی بالایی دارند و فوتبال هجومی در خوششان است. امیدوارم بتوانیم

ورزشی

تاثیر مثبت تعویق یکساله المپیک بر وزنه‌برداری ایران



در ایران، روند کسب سهمیه، دچار فراز و نشیب‌های بسیاری شد و در نهایت کار به جایی رسید که کادر فنی ۴ گزینه نهایی خود را برای اعزام به توکیو انتخاب کرد. سهراب مرادی، کاپیتان رستمی، علی هاشمی و علی داودی ۴ کاندیدای نهایی برای قرار گرفتن روی تخته المپیک بودند. اما شرایط و روند کسب سهمیه برای این نفرات اصلا شایعی به یکدیگر نداشت.

طبق آخرین اعلام فدراسیون جهانی در رنکینگ وزنه برداران، علی داودی، در سنگین وزن، رتبه پنجم و علی هاشمی در دسته ۱۰۹ کیلوگرم، نفر هفتم دنیاست. اما در دسته ۹۶ کیلوگرم، اوضاع چندان مناسب نیست و کاپیتان رستمی و سهراب مرادی، دارندگان مدال طلای

سرمربی تیم ملی ایران گفت: تفاوت تیم کی‌روش و ویلموتس در هجومی یا دفاعی بودن نبود تیم کی‌روش دیسپلین داشت و برنده می شد اما تیم ویلموتس کثیفه فیلم‌های برد بود.

به گزارش خبرگزاری فارس، اسکوچیچ درباره مقایسه با کارلوس کی‌روش و ویلموتس و سبک دفاعی و هجومی آنها اظهار داشت: به نظرم من تفاوت تیم آقای کی‌روش و ویلموتس دفاعی بودن کی‌روش نبود. تیم کی روش دیسپلین داشت و باعث برتری‌اش می شد. بازی‌های اخیر تیم ملی با ویلموتس بیشتر شبیه فیلم‌های درام بود ولی فیلم‌های من بیشتر اکشن خواهد بود.

وی درباره دستیارانش در تیم ملی بیان داشت: آقای هاشمی‌ای به تیم ملی قرار داداشنند. از کریم باقری هم خواستم که من به پیوند ۲ دستیار کروات هم سالها با من کار کردند و در کنارم خواهند بود.احتمال دارد نفرات دیگری نیز به ما اضافه شوند. دستیار فنی من در نفت آبادان با بنده بود. او دستیار سرمربی اسلونیوی برای جام جهانی برزیل بود. مربی دروازه‌های ما به پیش از این با هم جدا نمی‌کنم.

و حالا از کویت جدا می‌شود تا به ما اضافه شود. سرمربی تیم ملی در پایان تصریح کرد: امیدوارم که همه مراقب خود باشنند. آرزوی سلامتی برای مردم دارم. بی‌صرانه منتظم تا کارم را شروع کنم چرا که انگیزه دارم. از مردم می‌خواهم که به تیمشان ایمان داشته باشند. چه چیز بهتر از این است که بتوانم چند میلیون انسان را که عاشق تیم ملی و کشورشان هستند را خوشحال کنم.

سازمان بهداشت و رفاه ورزشی وزارت بهداشت و رفاه ورزشی اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان شماره: ۹۹/عمران/۹۹

تکذیب محکومیت یک نماینده مجلس به علت شکایت درباره حساب‌های قوه قضائیه

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

دادگاه وی را در آن مورد، تبرئه کرده است. بنا بر اعلام مرکز رسانه قوه قضائیه، رأی صادره در خصوص اتهامات محمود صادقی غیرقطعی و قابل تجدیدنظر است.

مرادی و کادر فنی تیم ملی باشد. وحید ربیعی، مربی پیشین تیم ملی وزنه برداری که تا همین ۳ ماه پیش از نزدیک شاهد تمرینات ملی پوشان بود در خصوص تعویق رقابت‌های المپیک توکیو و تاثیر آن بر وزنه برداری ایران، اظهار داشت: اولین نکته‌ای که باید بگویم این است که بنده، به واسطه دوری چند ماهه‌ای که از تیم ملی وزنه برداری داشتم، اطلاع دقیقی از رکوردها و تمرینات ملی پوشان ندارم. اما تعویق المپیک برای سهراب مرادی اتفاق خوبی بود چون آسیب دیدگی کهنه مرادی، به مرور برطرف می‌شود و کار برای کسب سهمیه و حضور مقتدرانه او در توکیو آسان‌تر خواهد شد.

کارشناس وزنه برداری ایران درباره افزایش سن وزنه برداران ایرانی تا سال ۲۰۲۱ و بروز مشکلات احتمالی برای آنها نیز گفت: من با این موضوع خیلی موافق نیستم و تا حدودی افزایش سن وزنه برداران ایرانی را بی تاثیر در موفقیت آنها در المپیک می‌دانم. بسیاری از وزنه برداران بزرگ دنیا با سن و سال بسیار بالاتر نسبت به کاپیتان رستمی و علی هاشمی، موفق به کسب مدال در المپیک‌های گذشته شده اند. افزایش سن این افراد، نمی‌تواند خللی در رکوردهای آنها داشته باشد.

ربیعی افزود: با این وجود اما قطعاً تعویق المپیک به ضرر ورزشکاری می‌شود که با برنامه حرکت کرده و آماده شروع رقابت‌ها در تاریخ از پیش تعیین شده، بوده است. به هر حال امیدوارم وزنه برداران کشورمان سهمیه حضور در بازی‌های المپیک را به دست بیاورند و نتایج خوبی را در این بازی‌ها کسب کنند.

جهانبخش: هجمه‌ها علیه کی روش ناجوانمردانه است

وی در خصوص اینکه به شرایط خوبی رسیده بود اما ویروس کرونا بدموقع، بازی‌ها را تعطیل کرد عنوان کرد: بعد از روزهای سختی که گذراندم شرایط خوبی پیدا کردم و روند رو به رشدی خیلی بهتر شد و قبل از بازی با آرسنال بازی‌



۴
پیشنهاد سر آشپز:
خورش تره



۲
چگونه سایه افسردگی را
از سر جامعه برداریم؟

خانواده

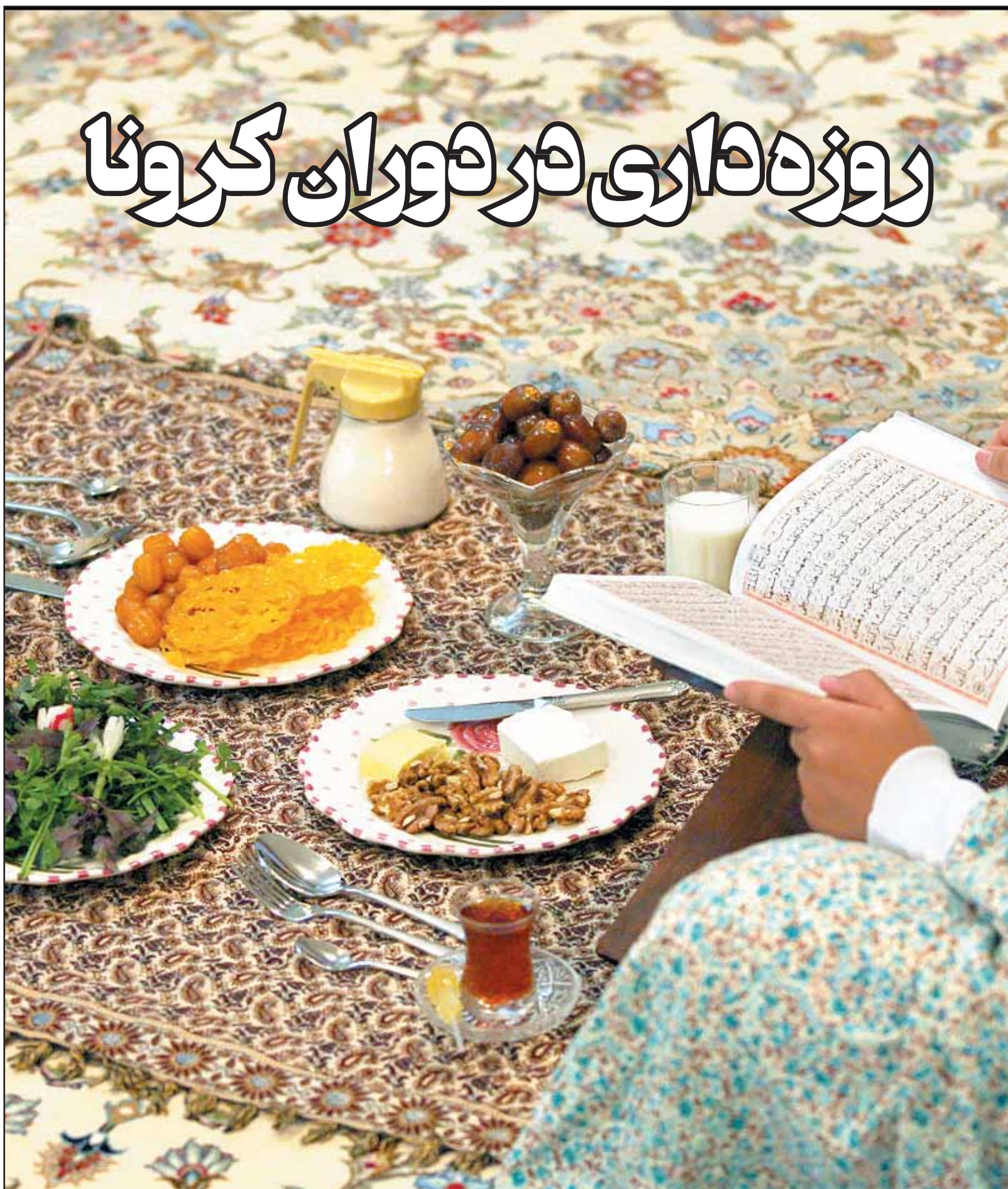
شنبه ۶ اردیبهشت ۱۳۹۹

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۵۴۲

۴۴۶

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

روزه داری در دوران کرونا



عوارض کرونا به روح مان رسیده است

چگونه سایه افسردگی را از سر جامعه برداریم؟



• یگانه خدای

کرونا فقط جسم‌ها را درگیر نکرده است. این روزها بسیاری از مردم جهان به دلیل این بیماری و در واقع ترس از آن دچار مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب و وسواس شده‌اند. خبرها، نگرانی بابت مبتلا شدن خودمان یا اطرافیان مان، ماندن در خانه و کم شدن یا قطع شدن معاشرت‌های اجتماعی مسائلی است که به این مشکلات روحی دامن زده است و بسیاری از کارشناسان نسبت به آن هشدار می‌دهند.

ترس از دست دادن

دکتر مینو محرز متخصص بیماری‌های عفونی و رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران هشدار داده است که افسردگی شدید به دلیل وسواس، اضطراب و درگیری‌های خانوادگی در دوران شیوع بیماری کرونا جامعه را تهدید می‌کند.

معمولاً همه‌گیری یک بیماری می‌تواند محرکی برای بروز اضطراب در انسان باشد چون نمی‌دانیم که بیماری در نهایت تا چه اندازه گسترده و مرگبار خواهد بود و تا چه زمانی ادامه خواهد داشت. احساس ترس، اضطراب، غم و عدم اطمینان طی یک دوره همه‌گیری بیماری شرایطی عادی است. افراد معمولاً به تهدیدات ناشناخته واکنش بیش از حد نشان داده و تهدیدات شناخته شده را کمتر جدی می‌گیرند. مثلاً تصادفات خودرو رایج هستند اما رانندگی یا سوار شدن به خودرو احساس ترس را در افراد ایجاد نمی‌کند. در مقابل زمانی که با موردی ناشناخته مواجه هستید، احتمال این که به اضطراب جدی مبتلا شوید، بیشتر است.

یک تکه آسمان

حمد و سپاس خداوندی را که یکی از راه‌هایی که در برابر ما گشوده، ماه خود، ماه رمضان است، ماه صیام و ماه اسلام، ماه پاکیزگی از آلودگی‌ها، ماه رهایی از گناهان، ماه نماز، ماهی که در آن قرآن نازل شده، قرآنی که راهنمای مردم است و نشانه آشکار هدایت است و تمیز دهنده حق از باطل است.

پس به حرمت بی‌شمار و فضیلت بسیاری که بدین ماه ارزانی داشت، برتری آن را بر دیگر ماه‌ها آشکار ساخت. برای بزرگداشت آن، هر چیز را که در دیگر ماه‌ها حلال داشته بود، در این ماه حرام کرد.

گرامیداشت آن را هر خوردنی و آشامیدنی ممنوع داشت و برای آن زمانی معین قرار داد، آن سان که اجازت ندهد روزه آن بیشتر ادا گردد و نپزدید که به تأخیر افتد. آنگاه شبی از شب‌های این ماه برگزید و بر شب‌های هزار ماه برتری داد.

دعای چهل و چهارم صحیفه سجاده

متمرکز شدن بر داستان‌های رسانه‌ای که درباره سرعت شیوع بیماری یا تعداد افراد بیمار صحبت می‌کنند می‌تواند به افزایش اضطراب منجر شود. آگاه بودن مفید است، اما بمباران نکردن خود با اخبار مضطرب کننده در تمام طول روز نیز اهمیت دارد.

دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل، خواب کافی، و فعالیت‌های مفید در اوقات فراغت برای تقویت روحیه و خلق و خو همواره عامل کلیدی در حفظ سلامت روانی و جسمانی طی زمان‌های استرس‌زا است. مراقبت از خود به تقویت سیستم ایمنی نیز کمک می‌کند.

همه چیز را می‌شویم

وسواس مشکلی است که این روزها خیلی‌ها با آن درگیر هستند. الزام به شستن همه وسایل و دست‌ها و دست زدن به اشیاء این وسواس را در افراد ایجاد می‌کند. دکتر حافظ باجلی روانپزشک درباره تشخیص مرز وسواس و رفتار طبیعی در مقابله با کرونا، می‌گوید: «هنوز مرز مشخصی بین وسواس و رفتار طبیعی وجود دارد؛ این مرز، فراتر رفتن از توصیه‌های بهداشتی است که آدم‌های وسواسی معمولاً وسوسه آن را دارند.»

توصیه این روانپزشک به بیماران وسواسی این است که بر وسوسه فراتر رفتن از توصیه‌ها غلبه کنند یا برای خود محدودیت‌هایی بگذارند و اجازه بدهند اضطراب‌شان بیشتر شود، اما به این اضطراب اهمیت ندهند.

باجلی با اشاره به اینکه در شرایط بحرانی تعریف رعایت نکات بهداشتی عوض شده، گفت: «ما باید مراقب باشیم که خیلی به سمت وسواس نرویم، نباید خود را از موهبت روابط انسانی محروم کنیم. کسانی که در رعایت موارد بهداشتی خیلی سختگیری می‌کنند، در واقع مسائل روانشناختی را جدی نمی‌گیرند.

ما باید به همه جنبه‌های این شرایط بحرانی نگاه کنیم و بدانیم اگر حواسمان نباشد، وارد بحران تنهایی، اضطراب و اختلال روان می‌شویم. در حال حاضر ما از دست دادن، بغل کردن، بوسیدن و روابط نزدیک انسانی محروم و با تشدید ترس از دست دادن عزیزان خود مواجه شده‌ایم. ما باید در عین اینکه اصول بهداشتی را رعایت می‌کنیم، زندگی عادی داشته باشیم، این تجربه کمک‌مان می‌کند در مواجهه با مشکلات بعدی زندگی خود را نبازیم.»

کمک بگیرد

گاهی تنها توصیه‌هایی که خواندید جوابگوی حال و روز بد این روزهایمان نیست و باید از متخصص کمک بگیریم. بسیاری از روانشناسان و روانپزشکان این روزها به صورت آنلاین یا تلفنی به شما مشاوره می‌دهند و می‌توانید از این امکان استفاده کنید. از طرف دیگر معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی از طریق مشاوره تلفنی ۱۴۸۰ می‌تواند به شما کمک کند.

این معاونت برای حفظ و ارتقای سلامت روان افراد جامعه در این شرایط بحرانی، هم‌زمان با افزایش ابتلای افراد جامعه به این بیماری، شیفت‌ها و ساعات کاری مرکز مشاوره تلفنی (خط ۱۴۸۰) را بیشتر کرده و مشاوران از ساعت ۸ تا ۲۴ هم خدمات مشاوره‌ای در زمینه‌های خانوادگی، فردی، تربیتی، تحصیلی و اعتیاد می‌دهند و هم پاسخگوی سوالات شما در زمینه مقابله با استرس ناشی از این بیماری و سایر تبعات آن هستند.

سایتی هم برای غربالگری وضعیت روانشناختی افراد جامعه در شرایط بحرانی کنونی طراحی شده و شما با مراجعه به سایت CORONA.BEHZISTI.IR و پاسخ‌دهی به سوالات آن می‌توانید ضمن ارزیابی وضعیت روانشناختی خود از لحاظ افسردگی، اضطراب و سطح استرسی که تجربه می‌کنید، توصیه‌هایی برای ارتقای وضعیت سلامت روان خود دریافت کنید.

... کتاب نوجوان

شن سوار

پیشنهاد این هفته ما برای کتاب خوانی نوجوان‌ها، کتاب «شن سوار» نوشته انجی سیج است که با ترجمه آرزو احمی منتشر شده است.

انجی سیج در لندن به دنیا آمد و اکنون در خانه‌ای پانصدساله در غرب لندن زندگی می‌کند. در زیرزمین این خانه تونل‌های مخفی زیادی هست؛ جایی جادویی و پر از افسانه.

در این کتاب، شما با قهرمان‌های متفاوت، مکان‌های رازآمیز و یک افسون تازه آشنا می‌شوید. شن سوار که یکی از جلد‌های سه گانه «تادهانتز مون» است، به گزارش نیویورک تایمز یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های روز دنیا است.

سه گانه تادهانتز مون، داستان آلیس تادهانتز مون، راه‌یاب جوانی را روایت می‌کند که راهی صحرای شن‌های سرودخوان می‌شود تا تخم اورم را به قلعه برگرداند؛ سفری که نه تنها مهارت‌های او، بلکه وفاداری‌اش را هم می‌آزماید. شن سوار ۳۵۲ صفحه دارد و به قیمت ۳۹ هزار تومان به فروش می‌رسد.

پیشنهاد هفته

اگرچه خیلی از کارمندا و صاحبان مشاغل این روزها سر کسب و کارشان برگشته‌اند، اما توصیه‌ها برای خانه نشینی همچنان ادامه دارد و در این مجال، چه بهتر از مطالعه و غرق شدن در دنیای کتاب‌ها. این هفته هم برای سرگرمی شما و فرزندانتان سه پیشنهاد کتاب داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.



یک بار هم که شده با آدامسی او کی باشی!

● نویسنده: مهدیس گلستانی

قسمت اول

سرش گیج می‌رود. زن شکلاتی از کیفش در می‌آورد و به سمت او می‌گیرد.

مریم: نه ممنون. من شکلات نمی‌خورم.

زن: پس من بلند می‌شوم تا شما بنشینید.

کرم مرطوب کننده را از جیبش در می‌آورد. پس از کرم نوبت به ضد آفتاب می‌رسد. مقداری از آن را بر می‌دارد و روی صورتش پخش می‌کند. گونه‌ها، بینی، پیشانی و چانه، همه را با کرم می‌پوشاند. چیزی از جا نمی‌افتد. هنوز همه چیز را دوار و متحرک می‌بیند. زیپ کیفش را باز می‌کند. ظرف دردار مخصوصی را که دیگر شریک زندگی اش شده بر می‌دارد. پنج تا مویز، سه بادام و یک خرما بر می‌دارد و بعد به زن کناری اش تعارف می‌کند.

زن: چه سالم خور!

مریم: بله خانم آدم باید سالم بماند، غذای خوب بخورد، ورزش کند.

زن: بله ولی شما هم زیاد به خودتان سخت می‌گیرید. آدم باید با لذت زندگی کند. گاهی اوقات شکلاتی، پفکی، چیزی بخورد. از من به شما نصیحت، زیاد به خودتان سخت نگیرید. سعی می‌کند از جایش بلند شود.

زن: گوش می‌دی چی میگم؟ می‌گم که ...

یادش نمی‌آمد. اصلا به حرف هایش گوش نمی‌داد. نمی‌دانست چرا اینجا، روی این صندلی نشسته. یک ساعت پیش راه افتاده، بیست بار خط عوض کرده و هنوز هم نرسیده. زن هم که ول کن نیست. حتما تا برسند می‌خواهد حرف بزند. اشکالی ندارد. خدا رو شکر این درد، درمانی هم دارد. دستش را آرام زیر روسری اش می‌برد. سعی می‌کند همه چیز طبیعی به نظر برسد. سمعکش را خاموش می‌کند و بالاخره همه چیز تمام می‌شود. حالا فقط خودش و خودش هستند.

فقط خودش و خودش با هم حرف می‌زنند: آخه زن حسابی مگه باشگاه قحطی بود؟ مگه نزدیک خونت، اون هم دو کوچه بالاتر باشگاه نبود؟ برای یه باشگاه یک ساعته که تو راهی، هزار بار خط عوض کردی و یه بار هم که به سلامتی غش کردی. نمی‌خوای باور کنی که سنی ازت گذشته؟ که دیگه همون دختر بیست ساله نیستی؟ بابا به خودت بیا!

دوباره باید خط عوض کند. همین جا باید پیاده شود. برای خودش جایی پیدا می‌کند و روی صندلی‌های ایستگاه می‌نشیند. باید تا آمدن اتوبوس بعدی منتظر بماند.

مگه باشگاه‌های نزدیک خونه‌ت چه مشکلی داشتن؟ هان؟ بگو دیگه. چرا لال شدی؟

هوا گرم است. حس می‌کند ذره ذره دارد آب می‌شود. نگاهی به دور و اطراف می‌اندازد. اتوبوسی نمی‌آید. با گوش‌هایش سرگرم می‌شود بلکه

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و



اتوبوسی بیاید.

چی شد؟ چیزی برای گفتن نداری؟ اصلا دوست داری عذاب بکشی. دست خودت هم نیست. اگه همون جا ثبت نام کرده بودی تا الان هزار بار رفته و برگشته بودی. ولی الان چی؟ نشستی تو ایستگاه اتوبوس و مثل بستنی قیفی تو گرما داری آب میشی.

بلند می‌شود. نه خیر مثل اینکه امروز این اتوبوس قصد آمدن ندارد. ساعتش را نگاه می‌کند. بیست دقیقه گذشته. گوش‌هایش همراه یا به قول خودش آن آلت قتاله را به کیفش بر می‌گرداند.

مگه حرف بدی می‌زنم؟ خب اشتباه کردی دیگه. قبول کن.

دختر نوجوانی کنار دستش نشسته. از عالم و آدم بی خبر، آدامس می‌جود. هندزفری هم گذاشته و آهنگ را زیر لپی تکرار می‌کند. سعی می‌کند دختر را متوجه خودش کند. بلکه با او وقت بگذراند تا این اتوبوس لعنتی بیاید.

مریم: ولش کن بابا. چی بگم. مثلا بهش بگم انقد با گوشیت کار نکن؟ یا با هندزفری آهنگ گوش نکن؟ امواجش مغزتو از بین می‌بره؟ ول کن بابا. بذار یه نفر هم با خودش خوشحال باشه. داره عشق دنیا رو می‌کنه!

چشم‌هایش را می‌بندد. نفس عمیق می‌کشد. سه ثانیه در سینه حبس می‌کند و بعد با دهانش آن را رها می‌کند.

دختر کنار دستی اش هندزفری را در می‌آورد و با دقت به او نگاه می‌کند. طوری که انگار تا به حال ندیده کسی نفس بکشد.

که چی مثلاً؟ الان معلم این باشگاه با معلم دو محله بالاتر خیلی فرق

می‌کند؟ معلم دو محله بالاتر بیشتر سرش می‌شود؟ به خدا که از کارات خندم می‌گیره!

متوجه می‌شود که دختر به او نگاه می‌کند. چشم‌هایش را باز نمی‌کند. قصد ندارد به او توجه کند. به کارش ادامه می‌دهد و همچنان نفس می‌کشد. اصلا گیریم که معلم این باشگاه بیشتر سرش می‌شود. خیلی هم خوب. ولی آخه حضرت عباسی تا حالا یه نگاه به سجالت انداختی؟ به خدا که اگه انداخته باشی.

بابا مامان بزرگ جان، تو الان باید زیر کرسی بشینی، دندون مصنوعیتو بزاری دهن‌ت و برای نوه‌ها قصه بگی!

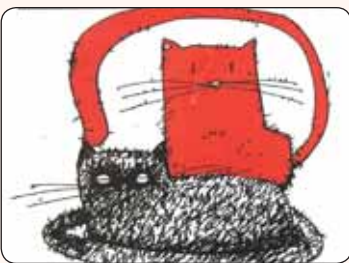
آرام چشم‌هایش را باز می‌کند. زیریرکی نگاهی به دختر می‌اندازد. بیشتر از آنچه که فکر می‌کرد برای دختر جالب شده بود. ظرف دردار مخصوصش را درآورد. پنج مویز، سه تا بادام و یک خرما برداشت. دختر همچنان به او نگاه می‌کند. انگار شعیبه بازی تماشا می‌کند.

چرا متوجه نمی‌شی؟ مگه دارم انتگرالی، فلسفه‌ای چیزی توضیح می‌دم؟ حرف من یه کلمه‌س. پیر شدی عزیزم. پیر. تو هم مثل همه پیرزنانی دیگه پیرزن هستی. فقط با این تفاوت که اونا آسپیرین و قرص فشار می‌خورن، تو مویز و بادوم می‌خوری. فقط همین. خسته نشدی؟ سه تا مویز، پنج تا بادوم، یه خرما. حالا دوباره سه تا مویز، پنج تا بادوم ...

بالاخره دختر به تعجبش اعتراف کرد و پرسید: ببخشید شما چند سال‌تونه؟

... کتاب بزرگسال

گر به سرخ، گر به سیاه



کتاب «گر به سرخ، گر به سیاه» شامل داستان‌هایی از نویسندگان بزرگ جهان است که به‌تازگی با گردآوری و ترجمه اسدالله امرایی توسط نشر گویا منتشر و راهی بازار نشر شده است.

امرایی در این کتاب سراغ داستان‌هایی رفته که نویسندگان بزرگ و مهم دنیا درباره رابطه انسان با حیوانات و یا حیوانات به‌طور مستقل خلق کرده‌اند. او

در معرفی این کتاب می‌گوید: در این مجموعه داستان‌هایی هست که حیوانات را به حریم خانه راه نمی‌دهند و گاه رفتاری خشنونت‌آمیز با حیوانات را به نمایش می‌گذارند.

این مجموعه به قصد نشان دادن گوشه‌هایی از استعداد ادبیات و به‌طور مشخص داستان‌نویسی گرد آمده است. بنابراین مخاطبان اصلی کتاب پیش‌رو، علاقه‌مندان به داستان کوتاه هستند که موضوعات بین انسان و حیوان هم برایشان اهمیت داشته باشد. به‌این ترتیب مترجم نام‌برده سراغ گردآوری و ترجمه‌اشاری رفته که نویسندگانشان از مغرب و مشرق عالم، طبع خود را درباره عالم حیوانات آزموده‌اند. این کتاب با ۱۸۵ صفحه، شمارگان ۳۰۰ نسخه و قیمت ۳۰ هزار تومان منتشر شده است.

... کتاب کودک

ببر در تور



اگر فرزند کلاس اولی دارید، کتاب «ببر در تور» گزینه خوبی برای او است.

این کتاب توسط آتوسا صالحی برای تقویت مهارت روان‌خوانی کودکانی که در ابتدای مسیر فارسی‌آموزی هستند نوشته شده و تصویرگری آن را ویدا کریمی برعهده داشته است.

کودک می‌تواند این کتاب داستان

را با حروف الفبایی که یاد گرفته به‌تپهایی بخواند و لذت باسواد شدن را بچشد. سپس با انجام فعالیت‌های پایانی کتاب و خواندن جمله‌هایی طولانی‌تر، دایره واژگان خود را گسترش دهد.

این کتاب که کاغذهای آن گلاس هستند، در ۳۶ صفحه قطع وزیری توسط نشر افق منتشر شده و به قیمت ۱۸ هزار تومان به فروش می‌رسد.

اردوی رنگی رنگی و خوش‌آمدی آقا گرگه هم کتاب‌های دیگری از این دست هستند که به قلم همین نویسنده منتشر شده‌اند و مهارت روان‌خوانی کودکان کلاس اولی را ارتقا می‌دهند.

... پیشنهاد سر آشپز

خورش تره

خورش تره یکی از غذاهای محلی کردستان است اما عطر و طعم خوب آن باعث شده در سایر مناطق کشور هم طرفدارهای زیادی داشته باشد. در ادامه با شیوه سنتی پخت این خورش آشنا می شوید.

• مواد لازم:

گوشت خورشی	۴۰۰ گرم
تره ساطوری شده	۵۰۰ گرم
لوبیا سفید	نصف پیمانه
پیاز متوسط	۱ عدد
گرد لیمو	به میزان لازم
زردچوبه، نمک، فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
زعفران	به میزان لازم
سیب زمینی	۳ عدد
گوجه فرنگی	۲ عدد

• طرز تهیه:

لوبیا را از شب قبل خیس کرده و در ظرفی جداگانه نیم پز کرده و آب آن را دور بریزید. پیاز را خرد کرده و با روغن کمی تفت دهید طوری که نیمه طلایی شود.

گوشت را به پیاز اضافه کنید. بعد از حدود ۵ دقیقه زردچوبه و لوبیا سفید را به آن اضافه کنید. پس از کمی تفت دادن حدود نیم لیتر آب به آن اضافه کرده و اجازه دهید آب جوش بیاید. زیر شعله را کم کرده و اجازه دهید خوب بپزد.

در تابه‌ای جداگانه کمی روغن ریخته و تره و جعفری ساطوری شده را به آن اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید.

وقتی گوشت پخت، تره سرخ شده را به آن اضافه کرده و نمک بزنید.



۱ را هم خرد کرده و سرخ کنید و به عنوان تزئین روی غذا بچینید. در پایان اگر ترشی خورش کافی نبود کمی آبغوره یا آلبیمو به خورش بیفزایید.

۲ ۵ دقیقه آخر گرد لیمو یا ۴ عدد لیمو عمانی را به خورش اضافه کرده و بعد از یک ربع زیر خورش را خاموش کنید. ۳ سیب زمینی رو قالب زده یا خاللی کرده و سرخ کنید و گوجه فرنگی

... شیرینی رمضان

کیک خرما

کیک خرما، کیکی ساده و مناسب برای افطار است که خرمای موجود در آن می تواند انرژی مورد نیاز شما را بعد از چندین ساعت روزه داری تامین کند.

• مواد لازم:

شیر	نیم لیتر
خرمای خشک خرد شده	۱ پیمانه
آب	نصف پیمانه
جوش شیرین	یک هشتم قاشق چایخوری
کره خرد شده	یک چهارم پیمانه
شکر	یک پنجم پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
آرد سفید	۱ پیمانه
وانیل	۱ قاشق چایخوری

• طرز تهیه:

شیر، آب و خرما را در یک قابلمه با یکدیگر مخلوط کرده و روی حرارت متوسط قرار دهید و هم بزنید. پس از جوش آمدن، حرارت را کم کنید و دو سه دقیقه دیگر به هم زدن ادامه دهید. مواد را از روی حرارت برداشته و جوش شیرین را اضافه کنید و هم زدن را تا وقتی ادامه دهید که مواد کف کنند. کره و شکر را در ظرف دیگری با هم مخلوط کنید تا فرم خامه‌ای به خود بگیرند.

تخم مرغ‌ها را اضافه کنید و هم بزنید. آرد و وانیل را افزوده و سپس مخلوط خرما را اضافه کرده و هم بزنید تا خوب ترکیب شوند. مایه را درون قالب بریزید و قالب را به مدت ۴۵-۴۰ دقیقه در فر گرم شده روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد بپزید



... سفره افطار

آش آبغوره

اگر برای تهیه یک افطاری خوشمزه و مقوی دنبال غذا می گردید، ما آش آبغوره را به شما پیشنهاد می کنیم. این آش سرشار از پروتئین است و طعم سبکی دارد.

• مواد لازم:

بلغور پخته گندم	یک لیوان
برنج	نصف لیوان
بال و گردن مرغ	۲۰۰ گرم
لوبیا سفید	نصف لیوان
نخود	نصف لیوان
عدس	یک سوم لیوان
سبزی آش	۵۰۰ گرم
نعنا داغ و پیاز داغ	به میزان لازم
آبغوره	یک لیوان
نمک و فلفل و زردچوبه	به میزان لازم

• طرز تهیه:

سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز، شوید و اسفناج است. آن را به اندازه‌های درشت خرد کرده و کنار بگذارید. حبوبات را از شب قبل خیس و آب آنها را چند بار عوض کنید و سپس نیم پز و آبکش کنید.

مرغ را هم پخته و از استخوان جدا کنید و همه مواد را درون قابلمه بریزید و با آب مرغ بپزید. وقتی سبزی آش و حبوبات کامل پخته شدند، نیمی از پیاز داغ را به همراه سبزی خرد شده و نمک و فلفل و زردچوبه به مواد آش اضافه کنید و بگذارید کاملاً پخته شده و آش جا بیفتد و به غلظت کافی برسد. در انتها آبغوره را افزوده و بعد در ظرف مناسب بکشید و روی آش را با نعنا داغ و کمی پیاز داغ تزئین کنید.



روزه داری در دوران کرونا

بالا، بیماری‌های قلبی، سرطان و یا دیابت بیش از دیگران در معرض ابتلای شدید به این ویروس هستند و همچنین افراد مسن که ابتلاء به این ویروس ممکن است باعث بروز نوع شدید بیماری در آنها شود بهتر است از پزشک خود درباره توانایی شان برای روزه داری سوال کنند و اگر دسترسی به پزشک ندارند احتیاطاً از انجام این فریضه الهی پرهیز کنند.

بیماری دیابت عامل مساعدکننده عمده برای ابتلاء به ویروس کرونا است و توصیه می‌شود فقط آن گروه بیماران دیابتی که سن کمتر از ۶۵ سال داشته و تحت درمان و مراقبت نزدیک پزشک هستند روزه بگیرند. بیماران دچار فشار خون در صورتی می‌توانند روزه بگیرند که فشار خون آنها در کنترل مطلوب (کمتر از ۱۴ روی ۸) باشد.

بیمارانی که پیوند اعضا شده‌اند نباید روزه بگیرند و بیمارانی که مبتلا به ویروس کرونا شده و بهبود یافته‌اند توصیه می‌شود حداقل تا ۶ هفته اقدام به روزه داری نکنند.

نسبی محیط منزل
۴- افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌جات در فاصله افطار تا سحر
۵- پرهیز از محیط‌های گرم و خشک
از آنجایی که افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشار خون



همزمانی شیوع ویروس کرونا و فرارسیدن ماه مبارک رمضان، برای خیلی‌ها این ابهام را به وجود آورده که آیا می‌توان در این روزها روزه گرفت و در عین حال از بیماری در امان ماند؟ آن طور که فرهنگستان علوم پزشکی اعلام کرده پزشکان متفق‌القول معتقدند که نخوردن غذا به طور متناوب مانند روزه داری اسلامی نه تنها عارضه‌ای در افراد سالم ایجاد نمی‌کند بلکه سبب تقویت ایمنی بدن، کاهش پاسخ‌های التهابی زیان‌بار و بهبود واکنش بدن در موارد استرس می‌شود. بنابراین تمام افراد سالم کمتر از ۶۵ سال با رعایت موارد زیر می‌توانند روزه بگیرند:

- ۱- رعایت کلیه توصیه‌های بهداشتی به منظور پیشگیری از ابتلاء به ویروس کرونا مانند رعایت فاصله‌های اجتماعی، شستشوی مکرر دست‌ها، پرهیز از نزدیک شدن به بیماران کرونایی
- ۲- نوشیدن ۸ الی ۱۰ لیوان آب در فاصله افطار تا سحر
- ۳- جوشاندن آب در ظروف در باز به منظور مرطوب نگه‌داشتن

توصیه‌های مهم برای استفاده از ماسک



این روزها که کرونا شیوع پیدا کرده، متخصصان بهداشت توصیه می‌کنند در فضاهای عمومی و خیابان‌ها از ماسک استفاده کنید.

اما ماسک پارچه‌ای باید ویژگی‌هایی داشته باشد تا در پیشگیری از بیماری موثر باشد.

در ادامه این مهم‌ترین ویژگی‌ها را می‌خوانید:
۱- چند لایه باشد.

۲- بتوانید بعد هر بار استفاده آن را بشوید بدون اینکه آسیبی ببیند.

۳- با گره یا حلقه‌هایی در پشت گوش محکم شود.

۴- به طرفین صورت خوب بچسبد، اما راحت باشید.

۵- بدون محدودیت اجازه تنفس به شما بدهد.

ماسک را در مکان‌های عمومی مثل فروشگاه‌ها که حفظ فاصله اجتماعی مناسب سخت است، استفاده کنید.

ماسک کمک می‌کند تا از انتشار ویروس توسط افرادی که ممکن است ویروس را داشته باشند و ندانند جلوگیری شود.

با این حال باید بدانید که ماسک پارچه‌ای برای کودکان زیر ۲ سال، فردی که هوشیار نیست، کسی که نمی‌تواند بدون کمک ماسک را از روی صورتش بردارد، کسی که مشکل تنفسی دارد مناسب نیست.

۵ توصیه برای خوش خوابی در بهار

۲- تمام روتین‌های خود را از وعده‌های غذایی گرفته تا زمان خواب را با ساعت جدید تنظیم کنید شاید تنها دو روز طول بکشد که دوباره تنظیم شوید. وقتی خودتان آماده شوید به بدنتان کمک می‌کنید با استرس کمتری تغییر ساعت را قبول کنید.

۳- از خوردن غذاهای سنگین هنگام شب و به خصوص دیر وقت پرهیز کنید چون باعث می‌شوند به خواب رفتن سخت شود.

۴- در صورت امکان در میانه روز برای از بین بردن خستگی چرت بزنید، سعی کنید بیشتر از ۲۰ دقیقه نشود. جایی آرام را انتخاب کرده و بدون اینکه ذهنتان را درگیر چیزی کنید ۲۰ دقیقه به خود آرامش دهید.

۵- ورزش کنید چون ورزش باعث تحریک تولید

سروتونین می‌شود که باعث تنظیم بدن است. در صورت امکان بیرون ورزش کنید. فکر خوبی است که تا جای ممکن آفتاب بگیرید چون به تنظیم مجدد ریتم شبانه روزی بدن کمک می‌کند.

۶- صبح روزهای تعطیل بیش از حد نخوابید چون این کار باعث می‌شود شب برای خوابیدن به مشکل بخورید. اگر فکر می‌کنید ممکن است بیش از حد بخوابید برای خود ساعت کوک کنید.

با تغییر سطح نور و آغاز فصل بهار چرخه خوابمان نیز تغییر می‌کند. چون سطح ملاتونین (هورمونی که باعث می‌شود خواب آلود شویم) زودتر بالا می‌رود و صبح‌ها هم سریعتر پایین می‌رود. بنابراین ممکن است بعضی از ما سریعتر به خواب برویم و صبح‌ها هم نسبت به گذشته زودتر از خواب بیدار شویم.

برای کنترل این تغییرات راهکارهای زیر را به کار ببندید:

۱- مرکز کنترل خواب در مغز به حرارت بسیار حساس است بنابراین شرایط گرم و مرطوب ممکن است خواب را دشوار کند. پس با گرم شدن هوا شاید بهتر باشد در اتاقی خنک با پنجره‌هایی باز و پنکه بخوابید.



راه‌های غلبه بر افسردگی مادرانه

مستعد افسردگی می‌کند. در جمع‌هایی حضور پیدا کنید که به شما حس خوبی می‌دهند و حمایتگر شما هستند. ترجیحاً با مادران دیگر ارتباط داشته باشید و با شنیدن تجربیات مثبت آنها، به آرامش خود کمک کنید.

اجازه دهید به شما کمک کنند: حمایت همسر، فامیل و اقوام و کمک آنها در نگهداری نوزاد، باعث می‌شود زودتر به حالت عادی برگردید. کمک آنها را پس‌نزد و هر زمان که لازم بود از آنها درخواست کمک کنید.

خودتان را مقصر ندانید: اختلال افسردگی باعث ایجاد حس ناامنی و بی‌کفایتی و گاهی احساس گناه شدید در برخی مادران می‌شود. احساس گناه نکنید چون شما در بروز این حالات مقصر نیستید و می‌توانید به آن غلبه کنید.

از مشاور کمک بگیرید: در صورتی که علائم خفیفی از افسردگی را دارید، می‌توانید از یک مشاور افسردگی که به صحبت‌های شما گوش دهد و در صورت نیاز راهنماییتان کند، کمک بگیرید. همچنین اگر نیاز به مصرف داروهای ضد افسردگی داشته باشید روانپزشک با توجه به وضعیت فعلیتان برای شما دارو تجویز خواهد کرد.

و مغذی در سید غذایی روزانه شما تاثیر بسزایی در احساس شادابی شما خواهد داشت.

پرهیز از تنهایی طولانی مدت: تنهایی بیش از اندازه شما را



دوره بارداری برای بسیاری از مادران با تغییرات خلقی، افسردگی، غم و اضطراب همراه است و اگر زنی، پیش از بارداری سابقه افسردگی داشته باشد به احتمال بیشتری تحت تاثیر تغییرات روحی این دوران قرار می‌گیرد. اگر بیش از دو بار در هفته این احساسات را تجربه کردید ممکن است به افسردگی پس از زایمان دچار شده باشید: گریه‌های مداوم و پایین آمدن آستانه تحمل، کاهش یا افزایش وزن در اثر بی‌اشتهایی یا پرخوری، احساس گناه، احساس بی‌ارزش بودن، افکار منفی راجع به خود و فرزندان، بی‌علاقگی به نوزاد، خستگی شدید و بی‌خوابی.

افسردگی به خودی خود ترسناک نیست اما نادیده گرفتن آن برای فرد باردار جای نگرانی دارد. با رعایت نکات زیر می‌توانید به جنگ افسردگی دوران بارداری بروید.

ورزش کنید: در مدت حاملگی با مشورت پزشک خود می‌توانید ورزش‌های سبکی را در منزل انجام دهید یا به پیاده روی و کلاس‌های یوگای بارداری بروید. ورزش و تحرک کافی، به سلامت جسم و روان شما کمک زیادی می‌کند.

سالم بخورید: استفاده از سبزیجات و میوه‌ها و مواد غذایی سالم

۴ کار ممنوع در هنگام استرس



● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

چه کار نکنیم؟

چیزی که موقع استرس به ذهنمان می آید این است که باید برای کم و کنترل این حسی که به درونمان حمله کرده، چه کار باید کنیم؟ گاهی از هر کاری در جهت کنترل استرس مان استفاده می کنیم. کارهایی که شاید استرس را بیشتر و شبیه بنزین بر روی آتش عمل می کند. بسیاری از روش هایی که به انجام آن در این مواقع عادت کرده ایم در بهترین حالت می توانند موجب اتلاف وقت، پول، انرژی یا غفلت از روش های درست شوند و در بدترین حالت موجب آسیب دیدن، ایجاد عادات بد، جلوگیری از تأثیر برخی داروها یا حتی افزایش استرس ها شوند. روش هایی که در این مقاله آورده ایم، شایع ترین و درعین حال همراه کننده ترین روش های کنترل استرس هستند. به این معنی که شاید فکر کنید انجام این روش ها راه رهایی تان از استرس ها هستند، اما نکات مهمی وجود دارد که باید به آنها توجه کنید.

۱- پرتاب اشیاء

یکی از کارهایی که موقع عصبانیت و استرس، انجام می دهیم پرت کردن اشیاء و وسایلی است که کنار دستمان هستند. حتی در برخی از کشورها اتاقک هایی به نام «اتاق خشم» وجود دارد که افراد داخل آن اتاق ها می شوند و هرچه در آنجا هست را پرت می کنند و فریاد می کشند. فریاد کشیدن و پرت کردن وسایل شاید یک راه حل موقتی برای آرام شدن باشد، حتی ممکن است با این کار به جای کاهش

شاید بیشترین حسی که بیشتر از سایر حواس آن را تجربه کرده ایم، استرس باشد. اما آنقدر این حس پیچیدگی دارد که گاهی اوقات نمی توانیم نامی روی آن بگذاریم. ما استرس را از بالاترین تا پایین ترین درجه تجربه کردیم. اما هر بار در قالبی متفاوت، چیزی که این وضعیت را پیچیده تر می کند این است که همه ما احساس می کنیم به صورت شهودی می دانیم استرس چیست؛ چرا که همه گاهی آن را تجربه کرده ایم. بنابراین تعریف استرس باید واضح باشد، اما اصلاً اینگونه نیست.

استرس چیست؟

هانس سلیه (Hans Selye) یکی از کسانی است که معروف ترین پژوهش ها را درباره استرس انجام داده. از اولین دیدگاه های او این بود که استرس لزوماً چیز بدی نیست و فقط به این بستگی دارد که شما چگونه دچار آن می شوید. استرسی که ناشی از کار خلاقانه چالش برانگیز باشد، مفید است در حالی که استرس ناشی از ناتوانی، احساس حقارت یا ضعف، زیان آور است.

احساسات منفی و خشم تان، آنها را تشدید کنید. به جای پرتاب کردن چیزها بهتر است برای کارهایتان برنامه ریزی کنید. قبول مسئولیت کارها و داشتن یک جدول برنامه ریزی سودمند است. با این روش احساس می کنید کارها در کنترل تان است. به این منظور کارهایی را که می خواهید فردا یا هفته بعد انجام دهید، یادداشت کنید تا خیال تان راحت باشد که چیزی را فراموش نمی کنید.

۲- بی اعتنائی و انکار

گاهی واقف بودن به حس و حالی که دارم منجر به کنترل خود به خودی آن حس می شود. محققان اسپانیایی مطالعه ای روی روش های مختلف کاهش استرس و ارتباط شان با احساسات منفی و بیماری های قلبی انجام دادند. براین اساس آنها دریافتند که عواقب منفی روش انکار بیش از عواقب مثبت آن است و می تواند موجب تقویت احساسات منفی و افزایش احتمال بیماری های قلبی شود. در وهله اول انکار و بی اعتنائی نسبت به مشکلات آسان تر از مواجهه فعال با آن است. اما بی اعتنائی بلندمدت می تواند استرس بیشتری در فرد ایجاد کند. مواجهه مستقیم و بدون وسواس فکری به فرد کمک می کند تا از موقعیت سخت راحت تر خارج شود. چراکه مدیریت لازم بر روی آن استرس و کاهشش را یاد می گیرد. اگر به مدت طولانی نسبت به مشکلات بی اعتنا باشید و از مواجهه با آن و حلش طفره بروید، ممکن است به طور کامل از کنترل خارج شود. زمانی که نسبت به استرستان و ریشه اش آگاه شدید، از تکنیک حواس پرتی استفاده کنید. اما زمانی از این تکنیک استفاده کنید که با مشکل تان مواجه شده اید. بعد از آن خود را مشغول چیزی کنید که آرامش بیشتری به شما می دهد.

۳- سرزنش کردن

سرزنش کردن همیشگی خود با اینکه فرد بخواد دلایل شکستش را پیدا کند، تفاوت زیادی دارد. فرد باید با ارزیابی شرایط بفرمده چه چیزی باعث شکستش شده تا در دفعات بعدی بتواند از بروز آن جلوگیری کند. اگر فرد بخواد پس از شکست دائماً خود را سرزنش کند، بیش از اینکه به خودش کمک کند، به خود آسیب می زند. سرزنش خود روشی رایج و درعین حال اشتباه ترین روشی است که افراد در رویارویی با استرس آن را به کار می برند. زمانی که متوجه اشتباه تان می شوید، باید مسئولیت آن را بپذیرید و از بروز مجدد آن جلوگیری کنید. به خودتان بابت یادگیری این تجربه جدید تبریک بگویید و به زندگی تان ادامه بدهید.

۴- بیخیالی نسبت به استرس

گاهی آنقدر به این وضعیت عادت می کنیم که ترجیح می دهیم اصلاً به آن فکر نکنیم و نسبت به آن بی خیال شویم. براساس مطالعات انجام شده، رها کردن وضعیت استرس زا به حال خودش، نتایج منفی بیشتری به همراه دارد. شاید رها کردن یک وضعیت یا فردی که موجب استرس در زندگی تان شده، به شما کمی احساس آرامش بدهد و گاهی اوقات بهترین راه حل در درازمدت باشد. ولی ممکن است با این روش چیزها یا افرادی را از دست بدهیم که ارزش نگاه داشتن را داشته اند.

... یافته های روانشناسی

اختلال خواب افکار

خودکشی را تشدید می کند



خواب راحت کلید سلامت روان است؛ اگر باور ندارید، به نتایج یک تحقیق که در دانشگاه استنفورد انجام شده توجه کنید: اختلال خواب می تواند یکی از این فاکتورهای خطر را در بروز افکار خودکشی یا اقدام به آن باشد! محققان آمریکایی دریافته اند بی خوابی، کابوس دیدن و نداشتن ساعت خواب منظم می تواند بروز افکار خودکشی را در بزرگسالان به دنبال داشته باشد. آنها می گویند افراد بزرگسالی که از اختلال خواب رنج می برند بیشتر احتمال دارد در مدت سه هفته متوالی دچار افکار مربوط به خودکشی شوند. خودکشی، در بیشتر کشورها نگرانی و دغدغه جدی در حوزه سلامت عمومی است و ضرورت دارد فاکتورهای خطر زای مربوط به آن شناسایی شود. به گفته پژوهشگران خواب با کیفیت و کافی می تواند ریسک اقدام به خودکشی و حتی داشتن افکار مرتبط با آن را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. بد نیست بدانید که خودکشی در لیست ۱۰ علت اصلی مرگ در دنیا قرار دارد و طبق آخرین بررسی ها، لیتوانی و روسیه رکوردداران تعداد خودکشی در دنیا هستند.

... توصیه عاشقانه

به جای میج گیری گفتگو کنید



اگر به طور وسواس گونه ای نگران مشغولیت های همسر تان هستید، او را چک می کنید و مدام می پرسید کجا رفته است، با چه کسانی صحبت کرده و به چه چیزهایی فکر می کند، باید بگوییم شما یک شخصیت کنترل لگر دارید. شاید فکر کنید با این کار از همسر تان یا از زندگی عاشقانه تان مراقبت می کنید اما واقعیت این است که اولین و مهم ترین پیامد کنترل لگری این است که زندگی را به کام خود و عزیزترین فرد زندگیتان تلخ می کنید. از سوی دیگر، هر قدر همسر خود را بیشتر کنترل کنید بیشتر از او فاصله می گیرید. به جای کنترل لگری و چک کردن همسر تان، بهتر است هر وقت درباره یکی از رفتارها و گفتارها و موقعیت ها احساس نگرانی کردید یا دچار برداشت های ذهنی منفی شدید، به صداقت و به دور از تمام هیجانات در یک شرایط مناسب از همسر تان جواب تمام مشغله های ذهنتان را بپرسید و با صوری به خودتان و فرد مقابلتان فرصت گفتگو را فراهم کنید. یادتان باشد در این گفتگو، دنبال متهم کردن همسر تان یا میج گیری نباشید و فضا را به سمت یک گفتگوی صمیمانه، آرام، شفاف و اعتماد سازی پیش ببرید.

پیشنهادهایی برای بازی‌های خانوادگی

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

این روزهایی که همه زندگی‌مان در یک چهار دیواری می‌گذرد بهتر است که بیشتر از قبل به مزیت‌های بازی کردن، پی ببریم. بازی در این روزها علاوه بر سرگرم کردن ما می‌تواند باعث رشد و بهبود شخصیت فرزندانمان شود.

مخصوصاً اگر کودکی زیر ۵ سال دارید، بازی با او می‌تواند سبب به‌وجود آمدن دلبستگی امن در او شود. شاید تا قبل از این از اهمیت دلبستگی در کودکان، غافل بوده باشید. بنابراین برایتان در ابتدا یک توضیح کوتاه در مورد دلبستگی خواهیم داد.

■ شکل‌گیری دلبستگی در کودک:

شکل‌گیری دلبستگی یک فرآیند پویا و تعاملی است، که هم کودک و هم مراقب اولیه، در آن نقش دارند. از نخستین روزهای زندگی، کودک قادر به دریافت سرنخ‌های هیجانی والد، شامل لحن و تن صدا، حالت صورت، اشارات بدنی و واکنش به آنها در قالب گریه، قان و قون و تقلید خواهد بود. در مقابل، مادر یا مراقب نیز با گوش به زنگی نسبت به گریه، حرکات بدن و سایر سرنخ‌های هیجانی کودک، به نیاز او برای غذا، گرما و محبت پاسخ می‌دهد.

■ اهمیت بازی:

برای درک و پاسخ به سرنخ‌های هیجانی کودک، یک فرمول یکسان و قابل تعمیم به همه کودکان وجود ندارد. زیرا که کودکان از همان ساعات اولیه پس از تولد شخصیت، سیستم عصبی، و ترجیحات منحصر به فرد خود را دارند. برخی کودکان با صدا و حرکت آرام می‌شوند و برخی با سکوت و بی حرکتی. کودک هر بار با یک سری حرکات متفاوت نظیر خم کردن پشت، جمع کردن صورت، مالیدن چشم‌ها و... در حال انتقال پیام متفاوتی است.

درک تفاوت‌های ظریف، شناسایی پیام کودک و کشف کیفیت لمس، حرکات و محیط‌هایی که کودک در آنها به آرامش می‌رسد، تطابق با نیازها و پاسخ موثر به آنها را برای مراقب ممکن می‌کند. اما مهم‌ترین فاکتوری که در همه بچه‌ها یکسان است و باعث به‌وجود آمدن دلبستگی سالم و ایمن در کودک می‌شود، بازی است. بازی والدین با فرزندان این باور را به کودک می‌دهد که آنها همراه کودک هستند و والدین هم می‌توانند در خلال بازی آموزش‌هایی به کودک دهند و این باور را در کودک محکم کنند که هم‌پای او هستند.

در نتیجه قابل اعتماد بودنشان را به کودک نشان می‌دهند و

برایش فردی امن می‌شوند. در زیر به چند بازی اشاره می‌کنیم که در این روزهای قرنطینه می‌توانید با فرزندان انجام دهید:

■ پیداکردن وسیله پنهان‌شده:

یکی از اعضای خانواده از اتاق خارج می‌شود، بقیه اعضا یکی از وسایلی که در آن اتاق بوده را پنهان می‌کنند. بعد از مدتی از فردی که از اتاق خارج شده می‌خواهند به داخل اتاق بیایند و وسیله پنهان شده را پیدا کنند.

■ ساخت کاردستی با دور ریختنی‌ها

با ظرف ماست، شانه تخم‌مرغ و یک سری مواد دورریختنی دیگر می‌توانید انواع کاردستی‌ها را درست کنید. مهم نیست چیز معنی‌داری بسازید. مهم به کارگیری تخلیلتان است.

■ بازی آینه‌ها

در یک روز آفتابی، با استفاده از یک آینه کوچک می‌توانید بازی‌های ساده ترتیب دهید. با انداختن نور آینه روی اشیای مختلف می‌توانید کودک را تشویق کنید که نام آن‌ها را به زبان بیاورد. می‌توانید کودک را تشویق کنید که لکه‌های کوچک نور را تعقیب کند یا خودش، نور را به دیوار بتاباند. از یک لیوان، برای شکست نور استفاده کنید و رنگ‌های مختلف نور را به کودک نشان دهید.

■ بازی چه صدایی می‌شنویم

همه‌ی اعضای خانواده چشم‌های‌شان را ببندند و هر کدام هر صدایی که از اطراف شنید حدس بزنند که صدای چه وسیله‌ای یا چه چیزی است، مثلاً صدای تلویزیون، صدای پا و... این بازی را می‌توان با دیدن هم انجام داد.

■ قایم باشک

هیجانی‌ترین بازی‌ای که می‌توان در هر محیطی با

همه سن آدمی بازی کرد، قایم باشک است. کودک درونتان را فعال کنید و با فرزندان به یاد گذشته خودتان قایم باشک بازی کنید.

■ نشونه‌گیری

وسایل مختلف پلاستیکی را در جای بلندی (بالای قسمت تکیه‌گاه مبل) قرار می‌دهیم و با یک توپ نشانه‌گیری می‌کنیم. می‌توانید یک سبد را وسط اتاق بگذارید و بافاصله از آن سبد سعی کنید توپ یا وسایل پلاستیکی را داخل آن سبد بیندازید.

■ مثل حیوانات مختلف راه بروید

تقلید راه رفتن حیوانات موجب خودآگاهی کودک از اندام‌های خود و وضعیت بدن، تقویت مهارت‌های حرکتی و هماهنگی می‌شود. چند نوع راه رفتن مختلف که علاوه بر آموزش به بازی شاد برای کودکان است مثل: راه رفتن خرگوشی: جهش روی دو پا و دست‌ها راه رفتن کانگورو: جهش روی دوپا راه رفتن خرس: چهار دست و پا راه برود. راه رفتن مورچه‌ای: هر دفعه برای راه رفتن پشت پا را بچسباند به انگشتان پای دیگر و گام بردارد.

■ دسته‌بندی اسباب‌بازی‌ها

تعدادی از اسباب‌بازی‌های کودک را مقابل او قرار دهید و هر بار از او بخواهید آن‌ها را به شیوه‌ی دسته‌بندی کند. مثلاً آن اسباب‌بازی‌هایی را که هم‌رنگ‌اند، جدا کند. سری بعد آن‌هایی را که هم‌شکل‌اند، کنار هم بگذارد و سپس آن‌هایی را که بزرگ‌ترند، جدا کند. این تمرین به درک بهتر کودک از مفهوم تشابه و شناخت هم‌رنگی، هم‌شکلی و اندازه کمک می‌کند و استدلال او را درگیر می‌کند.



... اشتباه‌های رایج

برنامه ریزی بیش از حد برای کودک

تعطیلی طولانی این روزها، خیلی از والدین را به فکر آموزش در خانه و پربرتر کردن وقت فراغت بچه‌هایشان انداخته. شاید شما هم یکی از والدینی باشید که لیست بلند بالایی از فعالیت‌های گوناگون مانند ورزش، موسیقی، زبان خارجی، بازی‌های فکری و... را برای کودکشان آماده کرده‌اند و می‌خواهند در

این روزها فرزندان طبق یک برنامه مشخص به همه این فعالیت‌ها برسد. اصل برنامه ریزی برای کودکان کار مفیدی است اما اشتباه آنجا رخ می‌دهد که فرصت نفس کشیدن به فرزندان نمی‌دهید و او را از هر طرف با فعالیت‌های آموزشی مختلف احاطه می‌کنید. تا جایی که کودک خسته شده و از هر فرصتی برای تخطی از برنامه استفاده می‌کند. درست است که ذهن کودکان مستعد یادگیری است و انرژی زیادی دارند که باید هدایت شود اما کودک به همان اندازه، به فراغت، بازی و معاشرت هم نیاز دارد. پس بیش از حد برای کودک برنامه ریزی نکنید و او را وادار نکنید از یک فعالیت به فعالیت دیگر بپردازد. به کودک فرصت دهید تا در ساعاتی، خودش را با انجام بازی‌هایی که دوست دارد سرگرم کند.



... بچه‌ها و یافته‌ها

تماشای تلویزیون و کم‌خوابی کودکان

با طولانی‌تر شدن مدت خانه ماندن کودکان، احتمالاً برنامه خواب آنها دستخوش تغییرات زیادی شده است. بدخوابی، کم‌خوابی یا پرخوابی در سهرهایی هستند که خیلی از کودکان این روزها با آنها دست به گریبانند. اما بد نیست بدانید که بر اساس یک پژوهش جدید، زمان تلویزیون دیدن کودکان می‌تواند روی کیفیت خواب آنها



تأثیر گذار باشد. در این بررسی که گروهی از محققان انگلیسی انجام دادند، نتایج ۳۱ مطالعه مختلف درباره خواب کودکان زیر پنج سال تحلیل شد. آنها دریافتند که تماشای زیاد تلویزیون یا استفاده زیاد از دیگر صفحه‌های نمایشی مانند گوشی تلفن، تبلت یا رایانه با مشکلات خواب در این گروه سنی ارتباط دارد. البته هر چه زمان استفاده از صفحه‌های نمایشی نزدیک‌تر به زمان خواب کودکان باشد، تأثیر منفی آن تشدید خواهد شد. محققان می‌گویند مدت تماشای تلویزیون برای کودکان زیر یک سال باید نزدیک به صفر باشد. در کودکان یک و دو سال کمتر از یک ساعت و برای ۳ و ۴ سال، حداکثر زمان توصیه شده، یک ساعت است. البته در کنار این توصیه بهتر است برای این که کودک دچار کم‌خوابی نشود این زمان نزدیک به ساعت خوابش نباشد.

